



Kasvisruokailu lounasravintoloissa

Ruokailuun vaikuttaminen nudge-mallin avulla

Leila Grön-Parkkila

Opinnäytetyö
Toukokuu 2018
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala
Palveluliiketoiminnan koulutusohjelma
Restonomi (YAMK)

Jyväskylän ammattikorkeakoulu
JAMK University of Applied Sciences

Tekijä(t) Grön-Parkkila, Leila	Julkaisun laji Opinnäytetyö, ylempi AMK	Päivämäärä Toukokuu 2018
	Sivumäärä 90	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Kasvisruokailu lounasravintoloissa Ruokailuun vaikuttaminen nudge-mallin avulla		
Tutkinto-ohjelma Palveluliiketoiminnan koulutusohjelma, ylempi ammattikorkeakoulututkinto		
Työn ohjaaja(t) Enni Mertanen		
Toimeksiantaja(t) Jyväskylän ammattikorkeakoulu		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää Jyväskylän Seppälän kaupunginosan lounasravintoloiden kasvisruoan osuutta kokonaistarjonnasta sekä mahdollisuutta lautasmallin mukaiseen kasvisruokailuun lounasravintoloissa.</p> <p>Opinnäytetyössä käytettiin laadullisia menetelmiä. Aineisto kerättiin tammikuun ja huhtikuun 2018 välisenä aikana. Ruokalista-analyysi tehtiin web-sivuilla olleista tutkimusalueen ravintoloiden ruokalistaista analysoiden kasvisruokien määrä listoilla suhteessa muihin ruokiin. Ruokalistat analysoitiin erikseen pikaruokaravintoloista sekä lounasbuffetin tarjoavista ravintoloista tammikuussa 2018. Havainnointi tehtiin Anne-Leila Kallioisen opinnäytetyön havainnointilomaketta soveltaen. Havainnoinnin tueksi valokuvattiin 51 kuvaa. Haastattelun kysymykset perustuivat lautasmalliin sekä opinnäytetyön teoriaan. Haastattelu tehtiin 18 henkilölle ja yksi henkilö vastasi kolmesta eri ravintolasta. Kysymyksiä esitettiin 27, ja ne koskivat haastateltujen ammattitaitoa, ruokalistasuunnittelua, ravitsemussuosituksia, kasvisruokien tarjontaa ja valmistamista sekä ravintolan kykyä ohjata nudgen avulla asiakkaitaan terveelliseen, suositusten mukaiseen ateriointiin.</p> <p>Ruokalista-analyysin perusteella saatiin tulokseksi, että liharuokien osuus koko tarjonnasta on suuri. Kasvisruoista täysin vegaanisia vaihtoehtoja oli niukasti. Lautasmallin mukaisen aterian koostaminen onnistui kahdessa ravintolassa suositusten mukaisesti ja vegaanisen lautasmallin ei yhdessäkään. Ravintosisältöjä ei pidetty tärkeänä pitää esillä. Muutoinkaan niiden merkitystä ravitsemuksellisesti ohjaavana tekijänä ei tiedostettu.</p> <p>Alueen lounasravintoloiden ruoan ravitsemuslaatua tulee kehittää suositusten mukaisiksi. Ruokalistasuunnittelua tulee kehittää ja vakioida. Täydennyskoulutusta ja opetusta kasvisruokien valmistamiseen tulee lisätä.</p>		
Avainsanat (asiasanat) nudge, kasvisruoka, lihan kulutuksen vähentäminen, lautasmalli, kestävä ruokailu		
Muut tiedot		

Author(s) Grön-Parkkila, Leila	Type of publication Master's thesis	Date May 2018
		Language of publication: Finnish
	Number of pages 90	Permission for web publication: x
Title of publication Vegetable meals in lunch restaurants Influencing people's eating habits by means of the nudge-model		
Degree programme Master's Degree Programme in Hospitality Management		
Supervisor(s) Mertanen, Enni		
Assigned by JAMK University of Applied Sciences		
<p>Abstract</p> <p>The objective of this thesis was to examine the share of vegetarian food in the provision of the lunch restaurants in the Seppälä area in Jyväskylä. Another focus was on determining whether they provided the opportunity for vegetarian meals according to the food plate model.</p> <p>The thesis had a qualitative research approach. The data was collected between January and April 2018. A menu analysis was conducted based on the online menus of restaurants in the area by focusing on the proportion of vegetarian in their total provision. The menus of fast food and lunch buffet restaurants were analysed separately in January 2018. In addition, observation and interviews were also methods of data collection. The observations were based on the observation from used by Anne-Leila Kallioinen in her thesis. To support the observations, 51 photographs were taken. The interview questions were based on the food plate model and the theory of the thesis. The interviews were conducted with 18 people of whom one person was in charge of three restaurants. The interviews had 27 questions about the interviewees' professional competence, menu planning, nutritional recommendations, preparation and provision of vegetarian dishes and the restaurants' possibilities to nudge people to choose healthy meals that would meet the nutritional recommendations.</p> <p>According to the menu analysis, the restaurants had extensive selections of meat foods in their provision. With regard to vegetarian foods, the number of purely vegan alternatives was very small. Assembling a meal based on the recommended food plate model was possible in two restaurants whereas none of them could offer a purely vegan model. Displaying the nutritional content of the foods was not considered important, and their significance nutritional guidance was not recognized.</p> <p>The nutritional value of the food served at the lunch restaurants as well as menu planning in the Jyväskylä Seppälä area should be developed and standardized in order to meet nutritional recommendations. Continuing education and basic cooking training is needed especially preparation of vegetarian food.</p>		
Keywords/tags (subjects) nudge, vegetarian food, reducing meat in food production, food plate model, sustainable food		
Miscellaneous		

Sisältö

1	Johdanto	4
2	Nudging ja käyttäytymistaloustiede valintojen ohjaajana.....	5
2.1	Käyttäytymistaloustiede.....	5
2.2	Liberaalinen paternalismi	7
2.3	Nudge-mallin syntyminen	7
2.4	Vaikuttamismuotoilu	8
2.5	Nudge-malli, pehmeä ohjailu	11
2.6	Nudge-mallin avulla vaikuttaminen	13
2.7	Tutkimuksia nudgella vaikuttamisesta	20
3	Ruokailu ja miten siihen vaikutetaan	23
3.1	Suomalaisten ruokavalio ja ruokavalinnat	23
3.2	Ruoan käyttöön vaikuttavat tekijät.....	24
3.3	Ruoan merkitys terveydelle	28
3.4	Ravitsemussuositukset	30
3.5	Sairauksien ehkäiseminen elintavoilla	32
3.6	Kansanterveyteen vaikuttaminen ravitsemuspolitiikalla.....	32
3.7	Ravitsemuspoliittiset keinot.....	35
4	Kestävä ruokavalio	37
4.1	Ravitsemussitoumustoimintamalli.....	38
4.2	Lihan tuotanto ja kulutus nyt ja tulevaisuudessa.....	39
4.3	Fleksitarismin avulla kohti kasvisruokailua	40
4.4	Kasvisruokavaliot.....	42
4.5	Kasvispohjaiset proteiini­lähteet.....	44
4.5.1	Soijapapuvalmisteet	45
4.5.2	Sieniproteiinivalmiste	45

4.5.3	Kotimaiset kasvisproteiinivalmisteet.....	45
5	Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset.....	46
5.1	Tavoite ja tutkimuskysymykset	47
5.2	Tutkimusmenetelmät	47
5.3	Ruokalista-analyysi	48
5.4	Havainnointi	50
6	Haastattelun analyysi ja tulokset	52
6.1	Haastattelun analyysi	52
6.2	Haastateltujen koulutustausta, työkokemus ja keittiöhenkilöstön määrä lounasaikana.....	53
6.3	Lounasruokailijoiden määrä ja lounasajan pituus.....	55
6.4	Ruokalistasuunnittelu.....	57
6.5	Ravitsemussuosittelusten ohjaavuus ruokalistasuunnittelussa.....	58
6.6	Sydänmerkkituotteet ja raaka-aineiden määrän arviointi	59
6.7	Lounasruokien reseptit, ravintoarvot, suosikit ja raaka-aineiden logistiikka 60	
6.8	Kalaruokien tarjonta lounasruokailussa	62
6.9	Kasvisruokailun tarjonta ja kysyntä ravintoloissa	63
6.10	Kasvisruokien valmistaminen ravintoloissa	65
6.11	Kasvien käyttö ruoanvalmistuksessa	67
6.12	Hinnan vaikutus kasvien käyttöön ravintoloiden ruoanvalmistuksessa	68
6.13	Kasvisruokien tarjoilujärjestys ja ateriointivälineillä vaikuttaminen ”nudgena”	69
6.13.1	Kasvisruokien tarjoilujärjestys	69
6.13.2	Ateriointivälineillä vaikuttaminen	70
7	Pohdinta.....	71
	Lähteet	77

Liitteet	81
Liite 1.....	81
Liite 2.....	90

Kuviot

Kuvio 1. Seppälän alueen ravintolat.....	46
Kuvio 2. Kasvisruoan, kala- ja äyriäisruoan, siipikarjaruoan, nauta-, sika-, lammas- ja riistaruoan osuudet keskiarvoina ja prosentteina arkiviikon lounaista lounasbuffetin tarjoavien ravintoloiden kokonaistarjonnasta (n=9)	49
Kuvio 3. Pysyvien listatuotteiden prosentuaalinen osuus kasvisruoista, kala- ja äyriäisruoista, broileriruoista ja nauta-, sika-, lammas- ja riistaruoista.....	50
Kuvio 4. Haastateltujen henkilöiden koulutustausta (n=18).....	54
Kuvio 5. Haastateltujen henkilöiden työkokemusvuodet prosentteina (n=18).....	55
Kuvio 6. Ilmoitettu lounasruokailijoiden määrä arkipäivinä Seppälän alueen ravintoloissa	56
Kuvio 7. Lounasajan pituus prosentteina	57
Kuvio 8. Lounasruokatarjontaa salaattibuffetista	58
Kuvio 9. Siemeniä	60
Kuvio 10. Ravintosisällön laskenta ravintoloissa (n=18)	61
Kuvio 11. Ravintosisältöjen kysyntä ravintoloissa (n=18)	61
Kuvio 12. Vegaaninen tuote valikoimassa (n=18)	66
Kuvio 13. Vegaaninen wrap pavuilla, hummuksella, vegaanisella juustolla, punasipulilla, porkkanaraasteella ja rucolalla	67

Taulukot

Taulukko 1. Nudgen suunnittelemiseen kehitetyt mallit ja tarkistuslistat Honkasen mukaan	16
Taulukko 2. Nudge-tutkimuksia itsepalvelulinjastoissa	22
Taulukko 3. Ravitsemusmallin mukaisen aterian koostamisen mahdollisuus.....	52
Taulukko 4. Esimerkkejä suosituista ruoista	62
Taulukko 5. Haastattelussa mainittuja kasvisruokia	65

1 Johdanto

Ruokapalvelujen merkitys kansanterveydellisesti on suuri ravinnon saannin ja terveyden ylläpitämisessä, sillä monelle ruokapalvelun valmistama lounas on päivän ainoa lämmin ateria. Ruokailun ravitsemuslaadun indikaattorit ovat hankittavien elintarvikkeiden ravitsemuslaatu, keittiön ruoanvalmistuskäytännöt sekä tarjolla olevien tuotteiden, aterioiden ja ateriakokonaisuuksien ravintosisällöt. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suosituksia noudattamalla sekä energian saantia ja kulutusta tasapainottaen on ruokailu terveyttä edistävää.

Suomalaisten energian saannin suotuisa kehitys on hidastunut 2000-luvulla. Ravitsemus vaikuttaa monien sairauksien syntyyn, kuten sydän- ja verisuonitauteihin, tyyppin 2 diabetekseen, moniin syöpiin sekä osteoporoosiin. Ylipaino ja lihavuus ovat globaali ongelma kehittyneissä maissa. Sen lisäksi, että liiallinen punaisen lihan ja lihajalosteiden syönti lisää sairauksia ja terveyteen liittyviä ongelmia, se aiheuttaa ekologisesta ja eettisestä näkökulmasta ongelmia ympäristölle ja eläimille. Kasvisruoan lisääminen ruokavaliossa edistää terveyttä ja vähentää ympäristöön ja eläimiin liittyviä ekologisia ja eettisiä ongelmia.

Globaalisti ja ekologisesti lihan tuotanto kuluttaa energiaa, vettä ja maapinta-alaa sekä aiheuttaa ilmastoon kohdistuvaa rasitusta ja rehevöitymistä huomattavasti enemmän kuin kasvituotanto. Ilmastonmuutoksen eteneminen tulee tulevaisuudessa vähentämään Suomessakin lihantuotantoa ja muuttamaan sitä Suomen oloihin soveltuvien muiden vaihtoehtojen proteiinien, kuten valkuaiskasvien ja kasviproteiinin tuotantoon. Ekologisen näkökulman lisäksi myös eettinen näkökulma toteutuu kasvisruokaa lisäämällä.

Käyttäytymistaloustieteen perustaja, yhdysvaltalainen, Chicagon yliopiston taloustieteen professori, vuoden 2017 taloustieteen Nobel-palkinnon saaja, Richard H. Thaler on kehittänyt perinteisestä taloustieteestä poikkeavan lähestymistavan, jolla voidaan jäsentää ja ennustaa ihmisten käyttäytymistä. Nobel-palkinto tunnustaa käyttäytymistaloustieteen merkityksen yhteiskunnallisesti ja poliittisesti merkittävissä asioissa. Nudge-mallin avulla ihmiset on saatu hienovaraisesti ”tuuppaamalla” tekemään parempia valintoja ja päätöksiä vähentäen samalla yhteiskunnallisesti terveydellisiä ja taloudellisia rasitteita.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää lounasruokailijoiden mahdollisuutta kasvisruokailuun Jyväskylässä Seppälän kaupunginosan lounasravintoloissa. Tutkimuksessa selvitetään:

- Mikä on kasvisruokien osuus ravintoloiden kokonaistarjonnasta?
- Onko ravintoloilla kykyä vastata lisääntyvään kasvisruokailuun?
- Ohjaavatko ravintolat asiakkaitaan palvelu- ja valinta-arkkitehtuurillaan kestäväan ruokailuun niin ravitsemuksellisesti kuin ekologisesti?
- Pystyykö vegaani kokoamaan ravitsemuksellisesti oikean aterian ravintolan valikoimasta?

Tietoperustassa selvitetään tutkimuksiin perustuvan kirjallisuuden ja tutkimustiedon avulla kasvisruokailun lisäämistä puoltavia asioita ravitsemuksellisesta, ekologisesta ja eettisestä näkökulmasta sekä tutkitaan suomalaisten ruokailua ja miten siihen vaikutetaan. Käyttäytymistaloustiedettä koskevassa osiossa selvitetään kirjallisuuden ja tutkimusten avulla ihmisten käyttäytymistä valintatilanteessa ja pehmeän ohjailun menetelmää, ”nudgea”, jossa valinta-arkkitehtuurin avulla pyritään saamaan ihmiset omalla toiminnallaan ja valinnoillaan ohjautumaan kohti omaa parastaan.

2 Nudging ja käyttäytymistaloustiede valintojen ohjaajana

2.1 Käyttäytymistaloustiede

Ihmisten käyttäytymiseen vaikuttavat monet asiat kuten, epävarmuus, kognitiivinen kyky käsitellä tietoa ja tunteet, jotka voivat vaikuttaa järkeen ja muuttaa toiminnan epärationaaliseksi. Psykologiset tekijät saavat ihmiset toimimaan ja valitsemaan vastoin omaa etuaan. Tämän huomasi amerikkalainen taloustieteilijä ja psykologi Herbert Simon jo 1950-luvulla, mikä sai hänet arvostelemaan taloustieteen rationaalisia päätöksentekomalleja, joissa ei huomioitu ihmisten ajattelukyvyn rajallisuuden vaikutuksia eikä tilannetekijöitä. Tutkimuksissaan Simon havaitsi käytännön ongelmanratkaisuisia ihmisten käyttävän erilaisia oikopolkuja tai heuristiikkoja päätöksenteon helpottamiseksi. Simonin tutkimukset olivat alkusysäys käyttäytymistaloustieteelle, jonka tutkimuskohteena on ihmisen toimintaan liittyvä rajoittunut rationaalisuus vaikutuksineen talouteen ja yhteiskuntaan. (Thaler 2015, 37; Honkanen 2016, 30.)

Thalerin mukaan taloustiedettä pidetään sosiaalitieteistä vahvimpana perustuen sen formaalisiin malleihin ja yhtenäiseen ydinteoriaan, joka rakentuu muutamaa keskeiseen lähtökohtaan, josta kaikki muut asiat seuraa. Taloustieteessä oletetaan, että ihmiset valitsevat optimoimalla kaikista palveluista ja tuotteista parhaimman omiin varoihinsa sopeuttaen. Taloustiede olettaa, että valinnan peruste on rationaalinen ja siten vinoutumaton. (Thaler 2015, 19.) Taloustieteilijöiden ennustukset ja mallit ovat hyviä suuntaa antavina, mutta huomio on kiinnitettävä myös epäolennaisina pidettyihin tekijöihin. Epäolennaisina pidettyjä tekijöitä, SIF (Supposedly Irrelevant Factor), on alettava käyttämään poliittisten päätösten teon perusteena ja lopetettava määrittelemättömien mallien käyttö täsmäävinä kuvauksina. Perinteisen taloustieteen vastustuksesta ja vaatimuksista perustaa mallit ihmisten käyttäytymisen luonnehdinnasta täsmäävämmiksi, saivat luovat taloustieteilijät luopumaan perinteisestä tutkimustavasta ja muuttamaan sen erilaiseksi taloustieteeksi, käyttäytymistaloustieteeksi. (Thaler 2015, 23.) Käyttäytymistaloustiede on nykyään kasvava taloustieteen ala ja sitä harjoitetaan useissa parhaissa yliopistoissa eri puolilla maailmaa. Vuonna 2010 Yhdistyneessä kuningaskunnassa perustettiin käyttäytymisnäkemysryhmä (Behavioural Insights Team). Myös muissa maissa on perustettu erityisiä ryhmiä tehtävänään tuoda muiden sosiaalitieteiden löydöt yhteiskunnallisiin päätöksiin. Liike-elämä on myös tiedostanut perusteellisemman ihmisten käyttäytymisen ymmärtämisen. (Thaler 2015, 24.)

Taloustiede tutkii ihmisten käyttäytymistä keskittyen käyttäytymisen vaikutuksiin eikä käyttäytymiseen sinänsä (Vihanto 2014, 2; Honkanen 2016, 29). Vaikutuksia tarkkaillaan yhteisöissä, vähimmillään hyödykkeiden tasolla kahden toimijan tai tuotannon tekijän markkinoilla, enemmän kansallisessa tai globaalissa taloudessa. Taloustieteessä ei eritellä kuluttajan maailmankuvaa vaan päätösten tekeminen nähdään mekaanisena toimituksena. Psykologinen käyttäytymistiede eli käyttäytymistaloustiede on syntynyt tarpeesta etsiä uudenlaisia työnjako- ja yhteistyöratkaisuja taloustieteen ja psykologian välille. (Vihanto 2014, 2.)

Perinteisessä taloustieteessä käyttäytymisen mallina on kuluttajalla tavoitemuuttujana hyöty ja yrityksen omistajalla voitto. Kummatkin toimivat oletettujen rajoitteiden ehdoilla. Ihmisen toiminta perustuu yleisesti tottumiseen, rutiineihin ja automaatioon. Samoja toimintatapoja toistetaan ilman erityistä pohdintaa. Tällä tavoin

voimavaroja säästyy muuhun ajatteluun. (Vihanto 2014, 5.) *Kehystysvaikutuksella*, vaihtoehtojen esitystavalla vaikutetaan kuluttajan käyttäytymiseen arvioinnissa ja päätöksenteossa myyjän hyödyksi. Toisen selityksen mukaan ihmisellä on luontainen taipumus suhtautua epäsymmetrisemmin asian tai rahan saamiseen kuin sen menettämiseen. Tuotteen maksaessa 9,99 euroa, se tuntuu halvemmalta kuin 10,01 euroa maksava tuote. *Tappiokammossa* tunnetaan voimakkaammin se mitä, voittaa tai saa, kuin vastaava tappion kokeminen. (Vihanto 2014, 6-8.)

2.2 Liberaalinen paternalismi

Liberaalisessa paternalismissa on suora näkökulma siihen, että ihmisillä on oltava valinnan vapaus toimia oman päätöksensä mukaan. Liberaalin paternalismin tarkoituksena on tehdä ihmisille helpommaksi toimia omalla tavallaan olematta taakka valinnan vapaudelle. Thalerin ja Sunsteinin (2008), mukaan paternalistisessa näkökannassa valinta-arkkitehtien on laillista yrittää vaikuttaa ihmisten käyttäytymiseen tekemällä heidän elämänsä pitemmäksi, terveellisemmäksi ja paremmaksi. Thalerin ja Sunsteinin (2008) mukaan yksityinen sektori ja hallitus ohjaavat ihmisten valintoja suuntaan, joka vaikuttaa ihmisten elämään. Thalerin ja Sunsteinin (2008) mukaan politiikka on paternalistista, mikäli se yrittää vaikuttaa valintoihin tekemällä valitsijat paremmiksi arvioimaan omia valintojaan. Liberaalinen paternalismi on tyypiltään heikko, pehmeä ja kohdistumaton, koska valinnat eivät ole tukittuja, aidattuja tai merkittävästi taakoilta tuntuja. Ihmisiä ei pakoteta tekemään toisin kuin haluavat, vaikka seuraukset olisivat heille epäedullisia. (Thaler & Sunstein 2008, 5.) Yksityisten ja julkisten valinta-arkkitehtien tarkoitus ei ole vain yrittää seurata tai toteuttaa ennakoituja valintoja vaan mieluummin yrittää muuttaa ihmisten suuntaa tehdäkseen elämästä parempaa (Thaler & Sunstein 2008, 6.)

2.3 Nudge-mallin syntyminen

Thalerin ja Sunsteinin (2008) mukaan pienillä muutoksilla valinta-arkkitehtuuriin voidaan saada aikaan suuria suotuisia vaikutuksia. Esimerkkinä heillä on Carolyn, koulun ruokapalvelupäällikkö, joka vastaa satojen lasten syömisestä joka päivä. Hän kokeili erilaisia vaihtoehtoja eri kouluissa ruokalistaa muuttamatta vaihdellen ruokien otta-

misjärjestystä. Järjestyksen muuttamisella pystyttiin vaikuttamaan ruokalajien kulu-
tukseen 25 % vähentäen tai lisäten sitä. Vaikutus käyttäytymiseen voi olla joko myön-
teinen tai kielteinen. Valinta-arkkitehdillä on vastuu ympäristössä, jossa ihmiset teke-
vät päätöksiä. Pienillä, merkityksettömiltä tuntuville yksityiskohdilla voi olla suuri vai-
kutukset ihmisten käyttäytymiseen. Harkituilla ruokavaihtoehtojen järjestelyillä voidaan
vaikuttaa siihen, mitä ihmiset syövät. Toimiessaan ruokapalvelujen valinta-arkkiteh-
tinä Carolyn pystyi ”nudgen” avulla vaikuttamaan ruokien menekkiin säätelemällä
järjestystä haluamallaan tavalla. (Thaler & Sunstein 2008, 1- 4.)

Ympäristöön ja tilanteeseen liittyvät intuitiiviset vihjeet ja tekijät vaikuttavat ihmis-
ten arviointeihin ja päätelmiin. Valinnan, arvioinnin tai päätöksen voi tehdä affekti-
eli tunneheuristiikan perusteella, joko siitä pitämällä tai tuntemalla vastemielisyyttä,
ilman pohdintaa tai päättelyä. (Kahneman 2012, 21 - 22.) Valinta-arkkitehtuurilla voi-
daan vaikuttaa päätöksiin palkinnoilla tai rangaistuksilla. ”Rangaistuksen” avulla päät-
täjä voi käyttää harkintaansa, tai voidaan myös laatia sääntöjä, jotka rajoittavat valit-
sijoiden vaihtoehtoja. (Thaler 2015, 123.) Arkkitehtuurin avulla voidaan vaikuttaa
esim. rakentamalla avoin portaikko, joka huomaamatta vaikuttaa työpaikan ihmisten
vuorovaikutukseen ja liikuntaan (Thaler 2009, 4). Valinta-arkkitehtuurin keinoina voi-
vat olla vaihtoehtojen lisääminen, poistaminen tai estäminen tai mielikuvien liittämi-
nen eri vaihtoehtoihin sekä valintoihin liittyvien hyötyjen ja häviöiden muotoilua.
Asiasisällöltään sama asia saadaan muotoiltua siten, että ihminen luonnostaan tun-
tee vastahakoisuutta riskiä kohtaan ja valitsee valinta-arkkitehdin toivomalla tavalla.
(Honkanen 2016, 52.)

2.4 Vaikuttamismuotoilu

Laarni ja muut toteavat tiedon käsittelyn muodostuvan toisiaan seuraavista proses-
seista, kuten havaitseminen, tarkkaavaisuus, mieltäminen, ajattelu ja muistitoimin-
not (Laarni ym. 2001, 87). Vaikuttamisessa ja suostuttelussa on tavoitteena saada ih-
miset toimimaan vaikuttajan haluamalla tavalla. Vaikuttaminen kohdennetaan ihmi-
sen ajatteluun ja sen sisältöön. Sisältö voi olla tietoa, uskomuksia, asenteita tai ar-
voja. Vaikuttamaan pyrkiessä on tärkeää ymmärtää ihmisen ajattelun sisällön organi-
soituminen. (Honkanen 2016, 54.) Vaikuttamista ja suostuttelua käytetään usein rin-
nakkaisina käsitteinä ja synonyymeina, vaikka ”vaikuttaminen” on yleiskäsite kaikelle

vaikuttamiselle. ”Suostuttelu” puolestaan on vaikuttamista tarkoituksellisella ja tietoisella toiminnalla saada ihmiset toimimaan halutulla tavalla. Suostuttelun seurauksena ihmiset joko suostuvat tai vastustavat toimintaa. Suostuttelu perustuu vapaaehtoisuuteen, ja ihmisten oletetaan toimivan tietoisesti. Suostuttelussa vaikuttamien perustuu kieltä ja symbolijärjestelmiä käyttävään kommunikaatioon. Suostuttelu on myös sosiaalinen vuorovaikutustilanne kahden henkilön välillä tai kohdistuu suuriin joukkoihin. (Honkanen 2016, 20.)

Honkasen (2016, 21) mukaan vaikuttamisessa on kaksi polkua: perinteinen vuorovaikutuksen ja henkilökohtaisen vaikuttamisen voimaan perustuva (*personal influence*) sekä toinen, ihmisten fyysisen, sosiaalisen ja psykologisen ympäristön muotoiluun perustuva polku (*influence design*). Usein vaikuttaminen on myös tahatonta. Sosiaalisella vaikuttamisella (*social influence*) tarkoitetaan sosiaalisissa tilanteissa vaikuttavia psykologisia voimia ja mekanismeja. Tietoisuus sosiaalisesti hyväksyttävästä asiasta tai toisen läsnäolo vaikuttavat ilman tietoista vaikuttamista. Honkasen (2016, 21) mukaan automaattisesti toimintaa ohjaavia psykologisia voimia, heuristiikkoja tai ajattelun oikopolkuja on alettu tutkimaan ja hyödyntämään nykyisin enemmän vaikuttamistyössä. Erona perinteiseen vaikuttamiseen on sosiaalisen vaikutuksen ja ihmisten automaattisten ajattelutaipumusten avulla muuttaa käyttäytymistä ilman ajattelun tai asenteiden muuttamisen tarvetta. (Honkanen 2016, 21.)

Ihmisen vuorokaudessa tekemä päätösten määrä on 2 500 - 10 000. Päätösten määrään nähden pitäisi pohtia tietoisesti, miten päätöksiä tehdään ja miten niitä voidaan tehdä paremmin. Päätöksenteossa luodaan ratkaisuvaihtoehtoja ja valitaan vaihtoehtojen välillä. Päätöksentekoon kuuluu ongelmanratkaisu, joka voidaan jakaa ongelman tiedostamiseen, ongelman käsittelyn ratkaistavissa olevaan muotoon, ratkaisuun ja sen hyödyntämiseen. (Åhman & Gustafsberg 2017, 13.) Monissa ongelmanratkaisuvaihtoehdoissa kuvataan malli, joka huomioi ongelmaan liittyvät ratkaisuvaihtoehdot, hyödyt, haitat ja riskit, mutta usein jätetään huomioimatta olotila ja tilanteet sekä henkiset edellytykset, joissa päätöksiä tehdään. Tilanne, siihen liittyvä informaatio, toinen ihminen ja ympäristö saatetaan tulkita hyvinkin virheellisesti. Ihmisen mieli ei kykene prosessoimaan kaikkea ympärillä olevaa informaatiota. Prosessointi tapahtuu aikaisempien kokemusten pohjalta valikoiden ja tulkiten tilanteita osin virheellisesti. Päätöksentekotilanteeseen ja havainnointiin, vaikuttaa henkinen ja

fyysinen olotila. (Mts 15.) Ihmisen kyky rajoittuu usein seuraamaan vain yhtä asiaa kerrallaan ennen toiminnan automatisoitumista. Tarkkaavaisuuden kapasiteetti on rajoittunutta ja ylittyminen johtaa virheiden kasvuun ja prosessointiajan pitenemiseen. (Saariluoma 2001, 31.)

Ajattelun organisoituminen muodostuu käsitteiden muodostamisella. Käsitteiden avulla havainnot ja tiedot luodaan laajemmiksi kategorioiksi. Käsitteiden avulla tehostetaan ajattelua ja kommunikoidaan toisten kanssa. Vaikutettaessa ajatteluun, on huomioitava, että ihmiset yleistävät helposti ja uudet havainnot pyritään liittämään tunnettuun luokitukseen. Stereotypiat perustuvat edellä mainittuun. Käsitteiden merkityksen vakaus tilanteista riippumatta on viime aikoina kyseenalaistettu. Käsitteet saavat merkityksensä konkreettisissa tilanteissa, joissa niihin liitetään havaintokokemuksia ja toimintaa. Käsitteet saavat eri ihmisten mielissä erilaisen mielikuvan. (Honkanen 2016, 55.)

Toinen ajatusten organisoitumistapa käsitteiden lisäksi ovat skeemat. Skeemat ovat ajattelutapoja ja -tottumuksia sekä asenteita maailmasta, tapahtumista ja ihmisistä. Skeemat vaikuttavat automaattisesti intuitiivisen ajattelun yhteydessä. Merkityksettömät asiat eivät jää mieleen. Skriptien avulla luodaan malli, miten jossakin tilanteessa tyypillisesti toimitaan, ja ovat siten tärkeitä yksilön oman toiminnassa. Skripti voi olla esimerkiksi ravintolakäyttäytyminen. (Honkanen 2016, 55.) Skeemojen avulla ihmiset muodostavat odotuksia ja ennustavat tulevaa. Lisäksi skeemat auttavat välttämään kognitiivista ylikuormitusta ohjaamalla käyttämään tilanteeseen sopivia käsitteitä. Skeemojen avulla vältetään monimutkaisia ajatteluprosesseja ja voidaan toimia nopeammin. Muistista aktivoituvien skeemojen avulla voidaan myös paremmin ymmärtää ja tulkita kuultua, nähtyä tai luettua. Skemaattinen ajattelu tuottaa myös virheitä ajatteluun. Ihmisellä on tarve muistaa asioita ja käyttää tietoa, josta on hyötyä ja joka auttaa yksilöä toimimaan paremmin tässä hetkessä tai tulevassa. (Honkanen 2016, 57.)

Vaikuttamismuotoilun avulla ihmisten käyttäytymiseen ja valintoihin pyritään vaikuttamaan ja ohjailemaan fyysistä, psykologista ja sosiaalista ympäristöä muotoilemalla. Vaikuttamismuotoilun malleissa ja menetelmissä voidaan soveltaa nudge-strategiaa ja palvelumuotoilustrategiaa. Vaikuttamistyötä voi tehdä henkilökohtaisesti vaikutta-

malla sekä vaikuttamismuotoilun avulla joko vaihtoehtoisesti tai rinnakkain täydentäen toisiaan. (Honkanen 2016, 340.) Honkanen (2016, 306) toteaa vaikuttamismuotoilun olevan ihmisten toiminta- ja valintaoptioiden tai psykologisen ympäristön tietoista muotoilua. Tavoitteena on vaikuttaa ihmisiin ja saada aikaan muutoksia ajattelussa asenteissa, valinnoissa ja toimissa. Vaikuttamismuotoilua on sovellettu jo pitkään ja otettu huomioon kuluttajien ja asiakkaiden käyttäytymiseen vaikuttavia psykologisia tekijöitä mainonnan, markkinoinnin ja viestintäteollisuuden alueilla sekä yritysten tuotesuunnittelussa ja teollisessa muotoilussa. (Honkanen 2016, 307.)

Vaikuttamismuotoilu on noussut esiin systemaattisempana 2000-luvulla. Vaikuttamismuotoilua voidaan toteuttaa kahdella eri tavalla ajattelutapaan ja oppirakennelmaan perustuen. Palvelumuotoilu, *service design*, on syntynyt teollisen muotoilun, graafisen suunnittelun ja käytettävyydestutkimuksen perusteella syntyneeseen muotoiluun. Palvelumuotoilu on luovaa, löyhärajaista ja parhaisiin käytäntöihin ja kokemusperäiseen tietoon perustuvaa. Käyttäytymistaloustiede ja nudge-ajattelu puolestaan perustuu tieteelliseen tutkimukseen ja käyttäytymistaloustieteen tulosten käytännön sovelluksiin. Molemmissa tavoissa sopiva vaikuttamismenetelmä ja -interventio johonkin tilanteeseen tai käyttötarkoitukseen on pyrittävä löytämään tutkimalla, kartoittamalla ja kokeiluun perustuen. Molemmissa tavoissa myös tavoitellaan kykyä ymmärtää ihmisen käyttäytymistä ja valintoja eli ihmisten tapaa ajatella ja toimia. (Honkanen 2016, 307.)

2.5 Nudge-malli, pehmeä ohjailu

Honkasen (2016, 310) mukaan nudge-teoria perustuu tieteellisiin tutkimuksiin, joissa laboratorio- tai kenttäolosuhteissa pyritään vaikuttamaan ihmisen käyttäytymiseen. Nudge-mallin avulla ihmisiä vaivihkaa ohjataan, pukataan, tuupataan tai houkutellaan tekemään itsensä kannalta parempia valintoja. Tavoitteena on ehkäistä ihmistä käyttäytymään väärin ja oman etunsa vastaisesti, nopean ja automaattisen ajattelun seurauksena. (Honkanen 2016, 308.) Menetelminä nudgessa käytetään vaikuttamistilanteiden kehystämistä, pohjustamista ja valinta-arkkitehtuuria (Honkanen 2016, 340). Nudget ovat yhteiskuntapolitiikan uudenlaisia innovaatioita ja keinoja saada

toimimaan kansalaiset aikaisempaa tarkoituksenmukaisemmin halutulla elämänalueella (Honkanen 2016, 308.) Eri maissa, mm. Iso Britanniassa ja Tanskassa, on perustettu nudge-tutkimusyksiköitä ja ohjelmia perustuen nudge-ajatteluun.

Päättäjille ja viranomaisille ”nudget” voivat tarjota välineitä suostutella toimimaan halutun vaihtoehdon suuntaan. Päätöksentekijät pyrkivät ohjaamaan ihmisiä siten, että se on hyödyksi yksilölle sekä yhteiskunnalle laajemmin. Suunnittelussa ja toteutuksessa on tärkeää ymmärtää ihmisten valintoja ja toimintaa ohjaavia voimia arjessa. Parhaimmillaan nudge edistää demokratiaa ihmisten osallistuessa vuoropuheluun yhdessä päättäjien kanssa sekä mahdollistaa ihmisten osallistumisen toteuttamaan erilaisia hyviä asioita yhteiskunnassa. (Honkanen 2016, 308 - 309.) Thaler ja Sunstein (2009) pitävät tärkeinä hallituksen tarjoamia nudgeja politiikassa ja lainsäädännössä yli puoluerajojen. Pääasiallisin etu nudgen tuomiseen politiikkaan on sen tuoma taloudellinen hyöty lisäämättä veronmaksajien taakkaa. (Thaler & Sunstein 2009, 13).

Nudgen strategiana on saada ihmiset toimimaan oman etunsa mukaisesti sosiaalisesti ja yhteiskunnallisesti kestävästi. Mallit korostavat ihmisen valinnanvapautta ja ihmis- ja käyttäjäkeskeistä asennetta. Oikean vaikuttamistavan löytäminen on prosessi, jossa kartoitetaan, tutkitaan ja kokeillaan erilaisia vaihtoehtoja. (Honkanen 2016, 340.) Friis ja muut (2017) tutkivat kolmea erilaista nudge-muokkausta kasvien kulutuksen lisäämiseksi itsepalvelulinjastossa. Tutkimuksen tuloksena saatiin selville, että koehenkilöiden kokonaisenergian saanti väheni menestyksekkäästi ja samalla lihapohjaisten ateriakomponenttien käyttö vähentyi. (Friis ym. 2017, 2/16.)

Periaatteena nudge-ajattelussa on olla oikeasti kiinnostunut ihmisistä, joihin pyrkii vaikuttamaan. Lähtökohtana on toimia aidosti käyttäjä- ja asiakaslähtöisesti ollen samalla hyödyksi. Käytännössä tämä tarkoittaa tutkimista, kartoittamista ja haastatteluja. Yhdessä tekemällä ja osallistamalla, empaattinen kohtaaminen käynnistää ajattelupolun, joka auttaa näkemään omien tavoitteiden sopusoinnun tai ristiriidat vaikuttavien intressien kanssa. Vaikuttajana on kyettävä arvioimaan, ohjataanko tavalla vaikuttamaan ihmisiä toimimaan heidän etunsa mukaisella tavalla palvelen todellisia tarpeita ja hyvinvointia. (Honkanen 2016, 341.)

Nudge-teoria perustuu pyrkimykseen vaikuttaa ihmisten käyttäytymiseen laboratorio- tai kenttäolosuhteissa tehtyjen tieteellisten ja kokeellisten tutkimusten avulla. Nopea, automaattinen ajatuspolku ja siihen liittyvä taipumus hyödyntää erilaisia heuristiikkoja tai oikopolkuja, ohjaa ihmiset usein valitsemaan väärin tai tekemään huonoja valintoja itselle tai yhteiskunnalle. (Honkanen 2016, 310.) Käyttäytymisloustieteen mukaan nudge-interventioiden avulla pyritään korjaamaan ja lieventämään ihmisten päätöksenteossa käyttämien heuristiikkojen ja oikopolkujen aiheuttamia vääristymiä. Ihmisten käyttäytymistä yritetään ohjata parempaan suuntaan antamalla heille vaihtoehtoinen mahdollisuus tehdä valintoja jollain toisella tavalla. (Honkanen 2016, 310.) Nudge ei rajoita eikä pakota tekemään tiettyä valintaa tai heikennä totuttuihin valintoihin liittyviä taloudellisia hyötyjä. Suostuttelussa valinnan vastustaminen tai välttäminen ei ole vaikeaa eikä aiheuta kohtuuttomia kustannuksia. Vaikuttaminen tapahtuu vaivihkaa yllyttämällä, houkuttelemalla tai kevyesti pukaamalla. Nudge-menetelmää on kritisoitu holhoavasta asenteesta. Nudge kuitenkin perustuu pehmeään paternalismiin, joka kunnioittaa ihmisten valinnanvapautta heidän omissa tavoitteissaan. Nudge pyrkii lisäämään ihmisten kykyä päästä tavoitteisiinsa. (Thaler & Sunstein 2009, 5; Honkanen 2016, 311.)

2.6 Nudge-mallin avulla vaikuttaminen

Vaikuttamisen keinoina ihmisten ajatteluun ja käyttäytymiseen voidaan käyttää valtaa, vaikuttaa asenteisiin ja ajatteluun tai ohjata suoraan ihmisten käyttäytymistä ja valintoja (Honkanen 2016, 17). Suostuttelevaa vaikuttamista käytetään markkinoinnissa, mainonnassa, mainostamisessa, joukkoviestinnässä, propagandassa ja poliittisessa suostuttelussa. Vaikuttamista ja suostuttelua käytetään myös kasvatuksessa ja koulutuksessa, työelämän valmennuksessa, kuntoutuksessa tai psykoterapiassa. Vaikuttamista voidaan tarkastella vaikutettavan ja vaikuttajan näkökulmasta. (Honkanen 2016, 15 - 17).

Vallankäytössä turvaudutaan vallankäyttäjän oikeuteen käyttää lakeja ja sääntöjä sekä erilaisia kannustimia, kuten palkintoja ja sanktioita keinoina saada ihmiset toimimaan halutulla tavalla. (John 2013, 9.) Vallankäyttöä ovat myös kontrolli, pakottaminen sekä väkivalta (Honkanen 2016, 17). Ohjauskeinona tulevaisuudessa tulisi

käyttää lempeää rajoittamista tuoden halutut vaihtoehdot korostetusti esiin mahdollisuuksien lisäämisen sijaan. Esimerkiksi kasvisruokavalio toimisi oletusarvona ja liharuokaa saisi pyydettyä. (Kuhmonen ym. 2017, 33.)

Hierarkkinen, suoraan vallankäyttöön perustuva ihmisiin vaikuttaminen, ei enää nykyisin toimi, sillä vaikuttamisen psykologiasta on tullut tieteen avulla ilmiö, jota kaikki voivat ymmärtää ja käyttää sen menetelmiä (Honkanen 2016, 26). Asenteiden ja ajattelutapojen muuttamisessa kouluttaminen ja valistaminen ovat perinteisiä vaikuttamisen muotoja. Asenteita pyritään muuttamaan vetoamalla järkeen ja tunteisiin sekä käyttämällä psykotekniikoita. Sisäisiä mentaalisia ajattelumalleja ja skeemoja yritetään muuttaa siten, että ihmiset tiedostavat ne paremmin saaden aikaan muutoksen asenteissa ja ajattelutavoissa johtaen käyttäytymisen muuttumiseen. (Honkanen 2016, 18.) Usein käyttäytymiseen halutaan vaikuttaa suoraan riippumatta siitä mitä ihminen itse asiasta ajattelee. Psykologista, sosiaalista tai fyysistä ympäristöä muutetaan tavalla, joka saa heidät valitsemaan oikein. Keinoina voidaan käyttää myös psykotekniikoiden soveltamista kuten sosiaalisen paineen luomista johonkin tilanteeseen tai uusien tapojen opettamista tai toimintamallien ehdollistamista palkitsemalla. (Honkanen 2016, 18.)

Vaikuttamistieteilijät ovat nostaneet nudge-vaikuttamisen ytimeksi ajattelun oikopolut eli heuristiikat. Nudgen avulla pyritään korjaamaan automaattisen ajattelusysteemin ylläpitämä oikopolku, joka aiheuttaa inhimillisen käyttäytymisen vinoutumia. Nudgen avulla voidaan myös hyödyntää ajattelun oikopolkua, jonka avulla ihmiset saadaan toimimaan tai valitsemaan järkevämmiin. (Honkanen 2016, 312.)

Nudge-ajattelussa vaikuttajana tai suostuttelijana toimivat usein poliittiset institutiot, julkishallinnon toimijat, viranomaistahot, sekä eri aloja edustavat asiantuntija-, tutkimus ja kehittämisorganisaatiot. Nudgesta ollaan kiinnostuneita myös erilaisissa aatteellisissa kansalaisryhmissä, etu- ja kansalaisjärjestöissä tai lobbausorganisaatioissa, jotka pyrkivät vaikuttamaan yhteiskunnallisesti. Työntajat voivat olla myös valinta-arkkitehteja suhteessa henkilöstöönsä. Vaikka nudge-ajattelu ja -menetelmät ovat alun perin liittyneet laajempaan yhteiskuntapoliittiseen vaikuttamiseen, niitä voidaan käyttää myös kapea-alaisemmissa, arkisemmissa tilanteissa. (Honkanen 2016, 317.)

Paternalistisen ohjailun avulla voidaan vaikuttaa joko päämääriin tai keinoihin. Ohjailu voi olla joko pehmeää tai kovaa. Nudgen valinta-arkkitehtuurin kautta vaikuttamisessa, vaikutetaan suoraan ihmisten valintoihin tai niihin liittyviin preferensseihin vaikuttaen tätä kautta edelleen käyttäytymiseen. Koulutuksen ja valistustyön avulla vaikutetaan ihmisten ajatteluun, jonka avulla pyritään saamaan muutos ihmisten käyttäytymisessä eli ajattelutavoissa, uskomuksissa ja asenteissa. Vaikuttaminen voi olla myös suoraan lopputuotokseen vaikuttamista, jossa ei vaikuteta käyttäytymiseen tai ajatteluun, uskomuksiin tai asenteisiin. Esimerkkinä ajokaistojen välinen aita, joka ehkäisee nokkakolarit. Myös nopeusvalvontakamerat saavat ihmiset noudattamaan nopeusrajoituksia ajattelemta. (Honkanen 2016, 318.)

Vaikuttamisen psykologiaa ja käyttäytymistaloustiedettä voidaan soveltaa ja hyödyntää nudge-ajattelun lisäksi myös yleisemmin yhteiskunta- ja talouspolitiikassa. Ihmisten valintoja ja toiminnan logiikkaa ymmärtämällä voidaan parantaa sosiaalisten järjestelmien ja instituutioiden toimivuutta. Sosiaalinen instituutio voi olla esimerkiksi sosiaalipolitiikka, terveydenhoitojärjestelmä tai tavaroiden ja palvelujen tarjonta. Epävirallisempia sosiaalisia instituutioita voivat olla perhe- ja sukulaissuhteet tai erilaiset yhteisöt ja alakulttuurit, jotka perustuvat johonkin sosiaaliseen normiin ja sen seuraamiseen. (Honkanen 2016, 318).

Perinteiset talouspolitiikan kannustimet ja sanktiot ovat esimerkiksi verotus ja korkopolitiikka, jotka suoralla ja näkyvällä tavalla ohjaavat ihmisten toimintaa. Käyttäytymistaloustieteen avulla pyritään puolestaan vaikuttamaan epäsuoremmin tekijöihin, jotka vinouttavat ihmisten toimintaa yhteiskunnassa ja saavat toimimaan epätarkoituksenmukaisesti. Psykologiaa ja käyttäytymistaloustiedettä voidaan hyödyntää rajoittamalla ja säätelemällä mainostajien ja yritysten innokkuutta hyödyntää nopeaan ajatteluun liittyviä, ihmisen itsensä kannalta huonoja valintoja. (Honkanen 2016, 319.)

Nudgea voidaan suunnitella erilaisten mallien ja tarkastuslistojen avulla. Thalerin ja Sunsteinin mallissa on kuusi NUDGES-periaatetta; kannustimet, valintakartta, oletusvalinnat, virheet, palaute ja valintojen monimutkaisuus. Brittitutkijat ovat kehittäneet vastaavan mallin, MINDSPACE, yhdeksällä periaatteella. Honkanen (2016, 312) on esittänyt kaksitoista keskeistä periaatetta ja näkökulmaa, jotka tulisi ottaa huomioon

nudge-interventiota suunnitellessa ja toteuttaessa; ajattelun oikopolut, kannustimet, silmiinpistävyys, valintakartta, oletusvalinnat, virheisiin varautuminen, palautteen merkitys, monimutkaisuuden välttäminen, assosioinnin käyttö, positiivisen minäkuvan ylläpitäminen, kommunikointi ja hitaan, reflektiivisen ajattelupolun malli. (Honkanen 2016, 312.)

Taulukko 1. Nudgen suunnittelemiseen kehitetyt mallit ja tarkistuslistat Honkasen mukaan (Honkanen 2016, 312 - 316)

Thalerin ja Sunsteinin malli NUDGES-periaatteet	12 keskeistä Nudge-periaatetta
Kannustimet	Ajattelun oikopolut
Valintakartta	Kannustimet
Oletusvalinnat	Silmiinpistävyys
Virheet	Valintakartta
Palaute	Oletusvalinnat
Valintojen monimutkaisuus	Virheisiin varautuminen
	Palautteen merkitys
	Monimutkaisuuden välttämien
	Assosioinnin käyttö
	Positiivisen minäkuvan ylläpitäminen
	Kommunikointi
	Hitaan, reflektiivisen ajattelupolun rooli

Kannustimet eli insentiivit ovat erilaisia palkkioiksi tai voitoiksi koettuja tuloksia tai vaihtoehtoisesti tappion tai menetyksen mahdollisuuden sisältävät vaihtoehdot. Ihmiset voivat pohtia tarjottuja kannustimia joko hyötyjen tai häviöiden kannalta. Tyyppisimpiä kannustimiin liittyviä ajattelun oikopolkuja ovat vaistomainen taipumus välttää tappiota, kiinnittää arvionsa johonkin viitetasoon tai ajatella välittömiä seurauksia pitemmän ajan seurauksien sijaan. (Honkanen 2016, 313.) Raha on ihmiselle

tärkeämpi päätöksentekohetkellä kuin myöhemmin (Thaler 2015, 106). Tahalerin ja Sunsteinin mukaan syöminen usein toistuvana asiana on helposti oikein opittava asia ja siksi kauempana olevaan asiaan vaikuttamiseen tulee edetä harjoittelemalla pienillä panoksilla. (Thaler & Sunstein 2009, 65.) Kannustimen pitää olla **silmiinpistävä** osa nudgea. Huomio kiinnittyy yleensä ensimmäisenä uuteen, totutusta poikkeavaan asiaan, joka on itselle merkityksellinen. Konkreettisesti silmille ”pomppaava” asia huomioidaan. Esimerkkinä voisi mainita ekologisen jalanjäljen helposti ymmärrettävänä mittarina. Se toimii motivaattorina ympäristövaikuttamisessa ja parhaimmillaan toimii kannustimena ekologisempaan käyttäytymiseen. (Honkanen 2016, 314.)

Valinta-arkkitehtuuri auttaa ihmisiä erilaisten valintojen vaihtoehtojen valitsemisessa. **Valintakartta** auttaa ymmärtämään eri vaihtoehtojen eroja sekä valintoihin liittyviä syy-seuraussuhteita. Esimerkkinä palvelupakettien hinnoittelu, joka on usein monimutkaista, läpinäkymätöntä ja vertailukelvotonta samankaltaisten tuotteiden kesken tahattomasti tai mahdollisesti tahallisuudella. (Honkanen 2016, 314.)

Honkasen (2016, 314) mukaan **oletusvalinnalla** tarkoitetaan helpointa, vähiten ponnistelua vaativaa, ilmeisintä polkua. Oletusvalinnat vaikuttavat merkittävästi ihmisen toimintaan, joten nudgen suunnittelussa on huomioitava tarkasti tarjotut vaihtoehdot ja mitä seurauksia valinnoista on nudgen onnistumisen kannalta. Monimutkaisen ja monia vaihtoehtoja sisältävän valintatilanteen seurauksena on yleensä oletusvalinta mielekkäämpänä vaihtoehtona. Mikäli tarjottuihin valintoihin ei liity oletusarvoa, on huomioitava myös seuraukset, jos ihmiset eivät tee lainkaan valintaa. (Honkanen 2016, 314.)

Valinta-arkkiehdin tulisi huomioida **virheet**, joita ihmiset tekevät. Yksinkertaiset rutinit opitaan helposti. Esimerkiksi lääkkeen ottaminen joka aamu ei tuota virheitä ja unohtumisia niin paljon kuin lääke otettaisiin joka toinen aamu. Dosetti innovaationa on vähentänyt virheitä ja unohtamisia. Liika holhoavaisuus ja virheiden tekemisen estäminen voivat näyttäytyä vaikuttajan suhtautumisena ihmisiin infantiileina, kehittymättöminä olentoina ja heikentää virheistä oppimista. Nudge tulisikin virheistä oppimisen vuoksi olla virheitä sietävä. (Honkanen 2016, 315.) Nudgen avulla pyritään muuttamaan ihmisten käyttäytymistä ja haasteina ovat uuden omaksuminen ja oppiminen. Säännöllisellä harjoittelulla ja tietoisella opiskelulla voi tulla parempien valin-

tojen tekijäksi. Oppimisen edistämiseksi välittömän **palautteen antaminen** on tärkeää onnistumisissa ja epäonnistumisissa eli virheiden teoissa. (Honkanen 2016, 315.)

Thaler toteaa: ”Jos haluaa jonkun tekemään jotakin, se on tehtävä helpoksi”. Psykologi Lewin on puhunut ”sulattamisesta”. Ihmisen muuttumista helpottava asia on poistaa kaikki muuttumista estävät asiat. (Thaler 2015, 359.) Suuri määrä erilaisia valintoja voi päätöksenteossa olla kognitiivisesti kuormittavaa. Monimutkaisemmassa valintatilanteessa ihmisillä on enemmän vaikeuksia ja tilanteeseen liittyvät tekijät alkavat vaikuttaa taustalla käynnistäen erilaisten oikopolkujen käytön. Vaikeissa päätöksentekotilanteissa ihmiset voivat antaa päätöksenteon myös muiden käsiin, mikäli se on mahdollista. Tämän vuoksi nudge valinnat pitäisi pystyä pitämään mahdollisimman yksinkertaisina ja **välttää monimutkaisuuksia**. (Honkanen 2016, 315.) Jo 1950-luvulla Miller ja Broadbent ovat havainneet tutkimuksissaan ihmisen muistikapasiteetin vaatimattomuuden. Mikäli ihminen ei pysty integroimaan mieltämysyksiköitä, kyky käsitellä mielessään yksiköitä rajoittuu noin seitsemään. Toinen kapasiteettirajoitus liittyy tarkkaavaisuuteen. Mikäli toiminta ei ole automatisoitunutta, ihminen voi tarkkailla yleensä vain yhtä asiaa kerrallaan. (Saariluoma 2001, 30 - 31.)

Mainonnassa ja terveysvalistuksessa on usein käytetty **assosiointia**, joka saisi ihmiset käyttäytymään toivotulla tavalla. Tarjottuun vaihtoehtoon tai ehdotukseen on assosioitu jokin piirre, mielikuva, tunne tai pelottelu, joka vaikuttaa ihmisten käyttäytymiseen. Tunteisiin vetoamisessa on kuitenkin riskejä ja eettisiä kysymyksiä sekä manipuloinnin piirteitä. (Honkanen 2016, 316.) Vaikutettavaan henkilöön voidaan kohdentaa pakote, joka saa hänet tuntemaan toimineensa muita huonommin. Britanniassa tehtiin tutkimus, jossa veroviranomaiset lähestyivät kansalaisia kirjeellä jonka tarkoitus oli saada ihmiset maksamaan veronsa ajallaan. Kirjeessä käytettiin ”tönäisyjä” kuten: ”Britanniassa ihmisten suuri enemmistö maksaa veronsa ajallaan” tai ” kuulut tällä hetkellä erittäin pieneen vähemmistöön, joka ei maksa veroja ajallaan”. Tehokain lause oli: ”Useimmat maksavat, ja sinä olet yksi niistä, jotka eivät ole maksaneet”. Tämä lause lisäsi veronmaksua määräajan sisällä yli 5 %. Britannian hallinnon koe oli erittäin kustannustehokas ja nopeutti punnan tulovirtaa. Valtion taholta näiden eettisten tönäisyjen tulee olla todennettavissa ja läpinäkyviä ja tulosten kaikille kerrottavissa. (Thaler 2015, 357 – 358.)

Ihminen haluaa nähdä tekemisensä ja käyttäytymisensä aina positiivisessa valossa. Onnistumiset koetaan oman omien ominaisuuksien ja ponnistelujen ansioksi. Ihmisellä on myös halu toimia ja ajatella johdonmukaisesti. Epäonnistumisissa syy nähdään usein muissa ihmisissä tai olosuhteissa. Nudgen periaatteena ja tavoitteena kaikessa vaikuttamisessa ja suostuttelussa on kunnioittaa ihmisen minuutta ja koskemattomuutta ja *ylläpitää positiivista minäkuvaa*. (Honkanen 2016, 316.)

Kommunikoinnin hoitaminen vaikuttamistilanteissa on valinta-arkkitehdille erityisen tärkeä tehtävä. Suostuttelijoiden viestintätyyli ja -taidot ovat ratkaisevia. Suurille kohderyhmille suunnatuilla nudgeilla on viestintäkanava ja -välinekin merkittävämpi. Kommunikoinnissa voidaan käyttää hyödyksi joukkoviestimiä, kampanjakirjeitä, internetiä, henkilökohtaista yhteydenottoa tai yleisötapauksia. (Honkanen 2016, 316.) Ihminen toimii reagoimalla omaan sosiaaliseen viiteriikseen kuuluvien henkilöiden toimintaan samalla tavalla. Sosiaalinen validointi vaikuttaa ajan kuluessa siten, että toimintatavat muuttuvat normaaleiksi käytänteiksi. (Parvinen 2013, 48.) Ihmiset reagoivat toistensa läsnäoloon alitajuntaisesti. Ihmiset viestivät läsnäolollaan suhtautumistaan asioihin. Ihmisten käyttäytymiseen vaikuttaa alitajuntainen toisten ihmisten tarkkailu. Syömistilanteessa tämä saattaa näkyä siten, että yhden ihmisen ottaessa burgerin salaatin sijaan, toiset toimivat samoin. Vuorovaikutuksessa läsnäolon teho on vaikutukseltaan suurempi kuin poissa olevan. (Parvinen 2013, 64.)

Nudge-strategia ja think-strategia, hidas ajattelupolku, ovat joidenkin tutkijoiden mukaan kaksi erilaista vaihtoehtoa vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen. Nudge perustuu nopeaan, heuristiseen ajattelupolkuun kun taas think-strategia perustuu tietoiseen ja analyyttiseen ajattelupolkuun. Automaattisen ajattelun ja skeemojen hyväksikäytöllä voidaan saada aikaan asennemuutoksia, jotka eivät kuitenkaan jää useinkaan pysyviksi. Pysyvien asennemuutosten saamiseksi, ihmiset tulisi saada tietoisesti pohtimaan valintoja ja reflektoidaan. Peter Johnin ja hänen tutkijaryhmän mielestä strategiat on mahdollista yhdistää. (John 2013, 9; Honkanen 2016, 317.)

Visuaalisuudella on palvelumuotoilussa vahva psykologinen merkitys. Sen avulla voidaan assosoida merkityksiä yksilön mentaalisiksi malleiksi tai skeemoiksi. Visuaaliset

signaalit ja symbolit taas voivat toimia skeeman käynnistäjinä ja tehokkaina oikopolkuina ajattelussa päätöksiä ja valintoja tehtäessä. (Honkanen 2016, 328.) Teollinen muotoilija, MA, Ilona Törmikoski (2014) toteaa muotoilijan roolin olevan uusien toimintamallien visualisointi ja tuotteistaminen helposti viestittäviksi ja elämyksellisiksi kokonaisuuksiksi, jokainen yksityiskohta mietittynä. (Törmikoski 2014, 107.)

2.7 Tutkimuksia nudgella vaikuttamisesta

Thaler ja Sunstein (2009) mainitsevat tutkimuksen, jonka Wansink kollegoineen teki Chicagolaisessa elokuvateatterissa. Elokuissa kävijöille annettiin paketti sitkeitä, nautisevia styroksimaisia popcornia, joista ei pidetty. Puolet kävijöistä saivat isomman paketin ja puolet keskikokoisen. Suuremman paketin vastaanottajat söivät 53 % enemmän popcornia vaikka eivät pitäneet niistä. Wansink tiedusteli vastaanottajilta, vaikuttiko paketin koko vastaanottajien syömisen määrään. Useimmat kiistivät väitteen toteamalla, etteivät he tule huijatuksi siten. Wansink teki myös toisen kokeen, missä koehenkilöt saivat syödä suurelta lautaselta tomaattikeittoa niin paljon kuin halusivat. Koehenkilöiden tietämättä, lautaset oli suunniteltu täyttymään siten, että ne eivät tyhjentyneet lainkaan. Monet koehenkilöt jatkoivat syömistä kiinnittämättä huomiota asiaan kokeen loppuun saakka. Kokeet osoittivat, että suuremmat lautaset ja pakkaukset lisäsivät syötyjä määriä. Tarkkaavaisuuden ja itsehillinnän puutteella voi olla ravitsemuksellisesti huonoja vaikutuksia henkilöille. (Thaler & Sunstein 2009, 43 - 44.)

Thunström ja Nordström (2013) tutkivat Etelä-Ruotsalaisessa teollisuusyrityksen lounasravintolassa ateriaominaisuuksien ja ohjauksen vaikutusta terveelliseen aterian kulutukseen. Terveelliseksi merkityt tuotteet sijoitettiin ruokalistalla ensimmäisiksi. Tutkijat eivät löytäneet nudge-vaikutusta terveellisempien ruokavaihtoehtojen valitsemiseksi. Siipikarjalihasta ja punaisesta lihasta tehdyt ruoat olivat suositumpia eikä eroa ”nudgen” käytön eduksi löytynyt. Terveellisten ruokien käytön lisäämiseksi tutkijat ehdottivat perinteisten ruokien matkimista käyttämällä terveellisempiä ruoanvalmistustekniikoita ja raaka-aineita. (Thunström & Nordström 2013, 6.)

Wansink ja Hanks (2013) puolestaan tutkivat miten ensimmäisinä tarjoilluilla ruoilla vaikutetaan parantavasti ateriavalintoihin. Tutkimukseen osallistui 124 konferenssiin

osallistuvaa henkilöstöjohtajaa. Tarkkailu tehtiin kahdessa linjastossa, joissa toisessa tarjoiltiin terveelliset ruoat ensin ja toisessa päinvastoin. Ensin havaittua ruokaa valitsi 75 % ruokailijoista, kolmea ensimmäistä ruokaa valitsi 66 % kaikista ruoista. Vähemmän terveellisiä ruokia ensin tarjoiltuna saa 31 % ruokailijoista valitsemaan enemmän kaikista ruokalajeista ja valitsemaan epäterveellisiä yhdistelmiä. (Wansink & Hanks 2013, 2 - 5.)

Friis ja muut tekivät vuonna 2017 tutkimuksen 88 henkilölle Aalborgin Yliopiston ruokalaboratorion olosuhteissa molemmista suunnista otettavassa itsepalvelulinjastossa. Tutkimuksessa etsittiin vastausta kasvisten kulutuksen lisäämiseen itsepalvelulinjastossa kolmella erilaisella nudge-menetelmällä. Ensimmäisessä tutkittiin yrttien käytön vaikutusta aistien välityksellä kasvisten käyttöön. Toisessa kokeessa salaattit esiannosteltiin 200 g:n annoksiin ja kolmannessa salaatti tarjottiin komponentteina ja lisättiin visuaalisuutta lajikkeita lisäämättä. Kokeen tuloksena energiansaanto väheni ja lihapohjaisten ateriakomponenttien osuus väheni vihanneksia käyttämällä. Vaikuttavin kasvisten käyttöä edistänyt keino oli tarjoilla ne komponentteina. (Friis ym. 2017, 8- 12/16.)

Seuraavassa taulukossa on tutkimuksia terveelliseen ateriaohjaukseen liittyen. Taulukon asioita huomioitiin myös tähän työhön liittyvässä tutkimuksessa.

Taulukko 2. Nudge-tutkimuksia itsepalvelulinjastoissa

Tutkimus	Aihe	Aineisto	Keskeiset tulokset
Thunström, L. & Nordström, J. 2013	Ateriaominaisuuksien ja ohjauksen vaikutus terveellisen aterian kulutukseen.	Kenttätutkimus Etelä -Ruotsalaisessa teollisuusyrityksen lounasravintolassa.	Avainmerkittyä, siipikarjaa sisältävää ruokaa syötiin eniten. Lisäys 13 % enemmän myyntiä kalaa sisältävään avainmerkittyyn tuotteeseen verrattuna. Punaista lihaa sisältänyttä avainmerkittyä ruokaa syötiin 11 % enemmän kuin vastaavaa kalaruokaa. Avainmerkittyä kasvisruokaa syötiin vähiten.
Wansink, B. & Hanks, AS. 2013	Suunnittelulla hoikaksi. Tarjoilemalla terveelliset ruoat ensimmäisenä linjastossa, parannetaan yleisesti ottaen ateriavalintoja.	Koehenkilöinä oli 124 konferenssiin osallistuvaa henkilöstöjohtajaa. Tarkkailtiin kahdessa linjastossa, seitsemän eri ruokalajin valitsemisessa aamiaisella. Toisessa linjastoissa ensin tarjottiin terveelliset ruoat ja toisessa asetelma oli päinvastoin.	Ensin havaittua ruokaa valitsee 75 % ruokailijoista. Kolmea ensimmäistä ruokaa valitaan 66 % kaikista ruoista. Tarjoilemalla vähemmän terveelliset ruoat ensimmäisenä, ruokailijat ottavat 31 % enemmän kaikista ruokalajeista sekä valitsevat usein epäterveellisiä yhdistelmiä. Terveellisissä ruoissa yhdistelmävalinnat olivat vähemmän yleisiä.
Friis, R. Ym. 2017	Kasvisten kulutuksen edistäminen itsepalvelulinjaston asettelussa kolmea erilaista nudge-muokkausta käyttämällä. Ensimmäisenä tutkittiin yrttien vaikutusta visuaalisesti ja tuoksujen avulla kasvisten käyttöön. Toisessa kokeessa salaattit esiannosteltuina 200 g sisältävissä annosmaljoissa. Kolmannessa kokeessa esivalmisteltu salaatti jaettiin komponentteihin ja lisättiin visuaalisuutta lisäämättä vihanneslajeja.	Tutkimukseen osallistui 88 koehenkilöä Aalborgin Yliopiston ruokalaboratorioolosuhteissa molemista suunnista otettavasta itsepalvelulinjastossa.	Kokonaisenergian saanto väheni menestyksekkäästi koehenkilöillä vihanneksia käyttämällä vähentäen samalla lihapohjaisten ateriakomponenttien käyttöä. Paras kasvisten menekkiin vaikuttava tekijä oli tarjoilla kasvikset erillisinä komponentteina

3 Ruokailu ja miten siihen vaikutetaan

3.1 Suomalaisten ruokavalio ja ruokavalinnat

Horeca-rekisterin 2015 mukaan Suomessa aterioita valmistavia kahviloita on yhteensä 5103 eli 35 % kaikista aterioita valmistavista Horeca-keittiöistä. Kahviloiksi raportissa luetaan kahviloiden lisäksi hampurilais-, kebabpaikat tai pizzeriat sekä pitoja ja ateriapalvelut. Kahviloissa valmistetaan 245 milj. annosta vuodessa. Aterioita valmistavia ravintoloita on Suomessa 4570 kpl (32 %). Ravintoloissa valmistetaan 174 milj. annosta vuodessa, joka on 20 % kaikista Horeca-keittiöiden valmistamista annoksista. Ravintoloiksi raportissa luokitellaan anniskeluravintolat, majoitusliikkeiden tai vastaavien keittiöt sekä hotellien ja motellien keittiöt. (Horeca-rekisteri 2015, 2016. 6.)

FinTerveys 2017 -raportin mukaan kolme neljästä, naiset hieman useammin, söivät lounaan arkipäivisin. Raportin mukaan joka toinen työssäkäyvä mies ja kuusi kymmenestä naisesta voi ruokailla työpaikkaruokalassa tai oppilaitosruokalassa. Puolet käyttää tämän mahdollisuuden hyväkseen. Korkeakoulutettujen ruokatottumukset olivat paremmat alemman koulutuksen saaneisiin. Kasvien käyttö suositusten mukaan oli heikkoa. Miehistä joka kymmenes ja naisista joka viides söi kasviksia suositusten mukaan. Myös marjoja ja hedelmiä syötiin alle suositusten. Myös suositellun rasvan käyttö leivällä on huonontunut. Työikäisten ruokavalinnat eivät vastaa suosituksia ja aiemmin havaittua epäedullista kehitystä ei ole saatu muuttumaan parempaan suuntaan. (Valsta, Lundqvist, Kaartinen, Raulio, Sääksjärvi & Männistö 2018, 34 - 37.)

Ruoalla merkitys on vahva fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa terveydessä. Elimistö tarvitsee energiaa tuottavia hiilihydraatteja, proteiineja ja rasvoja eli ravintoaineita sekä suojaravintoaineita, vitamiineja ja kivennäisaineita, toimiakseen moitteettomasti. Tällä hetkellä suomalaiset käyttävät ruokavaliossaan liikaa suolaa ja sokeria. Ravintokuituja ja tyydyttymätöntä rasvaa saadaan liian vähän tyydyttyneeseen rasvaan nähden. (Fogelholm 2016, 78.) Rasvat, erityisesti tyydyttymättömät, ovat välttämättömiä elimistössä tapahtuviin toimintoihin. Ne vaikuttavat mm. verenpaineeseen ja verenhiyytymiseen vaikuttaviin tapahtumiin sekä näkökykyyn, hermostoon ja

hormonitoimintaan. Rasvojen korkea energiapitoisuus onkin syy, miksi rasvoja pelätään. (Koistinen & Putkonen 2017, 35.) Marjojen, hedelmien, tumman suklaan ja viinin sisältämien hyödyllisten yhdisteiden, flavonoidien, on tutkimuksissa todettu vähentävän riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin, kohonneeseen verenpaineeseen ja paksusuolen syöpään (Fogelholm 2016, 78). Ruoan, lihan, maitovalmisteiden ja kananmunien, proteiinista saadaan välttämättömiä aminohappoja, jotka vaikuttavat elimistön aminohappojen tuotantoon. Kasvisruokailijat korvaavat aminohappovajeen viljalla ja palkokasveilla. (Fogelholm 2016, 79.)

Sosiologi Purhonen työryhmineen tutki 2006 - 2009 mm. Suomalaisten suhtautumista ruokaan ja juomaan. Tutkimuksen tuloksena näkyi sosiaalisia jaotteluja sekä eroavaisuuksia. Eroavaisuutta näkyi etnisten ja kevyiden ruokien arvostuksessa sekä perinteisten ja raskaiden liharuokien arvostuksen välillä. Ikä, asuinpaikka ja koulutus-taso näkyivät eroina ruokaan kohdistuvissa mieltymyksissä. Pääkaupunkiseudun ulkopuolella asuvien, pääsääntöisesti miehien, tietoisuus kasvien tärkeydestä oli tiedossa, mutta käyttö uhmakkaan sävyistä ruokatottumuksissa. (Purhonen & työryhmä 2014, 204 - 205.) Kuluttajavastuullisuuden lisäksi edellytetään kulttuurisesti ja käytännöllisesti helppoa ohjausta uusiin ruokavalintoihin. Vastuullisuus ei ole vahvasti ulkoa määritelty tekijä vaan tekijä, mihin perustuen halutaan toimia sisäsyntyisten motiivien kautta. Hyvänä esimerkkinä Kuhmosen ja muut (2017) tutkimuksessa mainittiin aluksi vaivalloiselta tuntunut kotitalouksien jätteenkäsittely. (Kuhmonen ym. 2017, 34.)

3.2 Ruoan käyttöön vaikuttavat tekijät

Fogelholm (2016, 77 - 78) sekä Hämeen-Anttila ja Rossi (2015, 8) toteavat ruoan merkityksen olleen historiassa ja kulttuurissa aina merkittävä. Ruoka on yhteiskunnan syntyyn, kehitykseen ja ihmisten arkeen merkittävästi vaikuttava tekijä sekä biologisesti että kulttuurillisesti. Aikaisemmin ruoan merkitys painottui pääasiallisesti ravintona, nykyisin ajassamme ruoalla on moninaisempi merkitys. Valinnoilla on perinteisesti erottauduttu ja rakennettu identiteettiä uskonnollisesti ja yhteiskuntaluokkaisesti. (Fogelholm 2016, 77 - 78; Hämeen-Anttila & Rossi 2015, 8.)

Nykyisin poikkeavat valinnat muokkaavat mielipiteitä myös enemmistön keskuudessa. Vastuullisuus ruoantuotannossa, tasa-arvoisuus kotitöissä sekä terveysajattelu eivät ole enää sidoksissa valikoituneisiin ryhmiin. Ruokakulttuurin muutoksen seurauksena ruokatrendit elävät hetken ilmiöinä ja katoavat. Arjen välttämättömyydestä on tullut myös harrastus. (Hämeen-Anttila & Rossi 2015, 7 - 9.) Suomalaisessa yhteiskunnassa uskonnolliset ruokamääräykset ja rajoitukset ovat lähinnä tapoja, joiden yhteyttä uskontoon ei tiedosteta. Ruokavaliota säädellään muilla tavoilla ja perusteilla, kuten terveydellisillä, ekologisilla ja eettisillä seikoilla. (Hämeen-Anttila & Rossi 2015, 36.) Lähiruoan ja luomuruoan merkitys on kasvanut. Kuluttajille on merkityksellistä tietää raaka-aineiden alkuperä. Ruoka on puheenaihe ja tärkeää on, että ruoalla on tarina. (Hämeen-Anttila & Rossi 2015, 55.)

Merisalon (2012) mukaan, yhteisömme sanaton priorisointi, arvostus ja keskittyminen asioihin, johtaa joidenkin asioiden nopeampaan kehittymiseen ajassamme. Eri aikojen yhteisöillä on oma todellisuutensa vaaroineen ja voimatekijöineen sekä käsityksineen oikeasta ja väärästä. Ympäristön valikoituja signaaleja vahvistamalla luodaan kehitystä suuntaavia virtauksia sekä tapoja toteuttaa päämääriä. Megatrendit saattavat kestää vuosikymmeniä tai jopa vuosisadan muovaten ja muuttaen tulevaisuuden suuntaa. Vaikutus heijastuu yhteiskuntaan ja yhteisölliseen toimintaan, jättäen jälkensä vakiintuen osaksi elämän rakenteita ja kulttuuria. (Merisalo 2012, 17.)

Kulutuskäytäntöjen avulla ihmiset luovat symbolisia rajoja luokittelemalla itseään ja muita. Elämäntyylivalinnat ovat osa sosiaalista luokittelua. Luokittelun edellytyksenä on symbolisten rajojen määrittely, tunnustaminen ja tunnistaminen sosiaalisina kollektiiveina tai luokkina. (Purhonen & työryhmä 2014, 15.) Kuhmonen ja muut (2017) näkivät ruokakulttuurissamme olevan erilaisia kuluttajaryhmiä, osa vaikeasti ruokavalioltaan muutettavia ja osa eettisyyttä ja monipuolisuutta suosivina. Kuluttajien oletetaan tulevaisuudessa liikkuvan eri segmenttien välillä ja ostovoima vaikuttaa kuluttajaryhmien eriytymiseen. (Kuhmonen ym. 2017, 41 – 42.) Moninaisessa ruokaympäristössä kansanterveydellisesti ongelmana on saada terveelliseksi katsotut tuotteet kuluttajille houkuttelevina ja helppokäyttöisinä suhteessa muihin tuotteisiin (Kuhmonen ym. 2017, 33.)

Kuluttajien valintakriteerinä ympäristötietoisuus näyttäytyy vahvistuvana tekijänä ja erityisesti nuoret avoimina ja kokeilunhaluisena ryhmänä tulevat muuttamaan ja korvaamaan vanhempien ihmisten kulutustottumuksia (Kuhmonen ym. 2017, 34.) Suurin muutos terveellisessä ja vastuullisessa kuluttamisessa tapahtuu, kun tuote maksa- taan helposti, se on maultaan hyvä ja helposti käytettävä ja hinnaltaan edullinen (Kuhmonen ym. 2017, 41 – 42). Mertanen (2007) tuo väitöskirjassaan esille termin kestävä gastronomia (sustaining gastronomy). Termi tarkoittaa ympäristöystävälli- sesti tuotettua ja valmistettua ruokaa ravitsemuksen yksilö- ja kollektiivista kulttuuria. Ruoka tuottaa tuttuuden ja autenttisuuden tunteita yhdistäen ihmisiä. Kestävän gast- ronomian tulisi olla eri tieteenalojen yhteistyötä, kuten ravitsemustieteilijöiden, so- siologien, historioitsijoiden sekä gastronomien. (Mertanen 2007, 48.)

Kulttuurisena esteenä kasvisruoan käytön lisääntymiseen vaikuttaa ruoan maku. Tuo- tekehityksessä on keskitytty liikaa terveellisyteen ja ympäristökestävyyteen maun kärsiessä. Maku on opittua ja maukkauteen vaikuttaa tuotteen ominaisuudet sekä kollektiivinen sosiaalinen ympäristö. (Kuhmonen ja muut 2017, 41.) Ulkopuoliset teki- jät vaikuttavat kulttuuriin muuttamalla sitä. Samanaikaisesti pyritään noudattamaan perinteitä ja toteuttamaan asiakkaiden toiveita. (Mertanen 2007, 53.) Fyysinen ruo- kaympäristö ravintoloissa ja kaupoissa muuttaa kulutustottumuksia tarjoamalla uusia kasvis-, sien- ja kalatuotteita perinteisten tuotteitten ohella. Kuhmonen ja muut (2017) totesivat tutkimuksessaan, että ravintolassa laadukas liha miellettiin arvok- kaampana kasvisruokaan verrattuna eikä kaikkien kokkien koettu osaavan valmistaa riittävän maukkaita ja täyttäviä kasvisruokia. Ruoan olisi myös kulttuurisesti vastat- tava reseptikaltaan suomalaisten makumieltymyksiä, jotta se tulisi hyväksytyksi suu- relle joukolle. Kuhmonen & muut (2017) toteavatkin tutkimusraportissaan, ettei lihan kulutuksen väheneminen välttämättä lisää kansanterveyttä tai kestävyyttä, jos liha korvataan kasviproteiinin tai kalan sijaan esim. juustolla. Tämä puoltaa näin ollen myös ravitsemussuosituksia ja täysipainoisen ja kylläisenä pitävän kasvisruoan kehit- tämistä ja tarkastelua. (Mts. 41 - 42).

Ruoka on ihmisiä merkittävästi yhdistävä tekijä sosiaalisessa mediassa. Internetissä monet ihmiset sekä tuottavat että kuluttavat sisältöä. Verkossa jaetaan, kommentoi- daan, keskustellaan ja arvioidaan ruokaan liittyvistä asioista. Ruokablogeja kirjoite-

taan ja Instagramiin ja Pinterestiin jaetaan kuvia ihastelun ja inspiroitumisen kohteeksi. Verkkokeskustelu on synnyttänyt kiistanaiheita ammattimaisen kritiikin ja koko kansan kritiikin kesken. Kaupallinen yhteistyö blogien kirjoittajien kanssa, muuttaa arvioinnin esitteleväksi. Kritiikki edellyttää laajaa pohjatuntemusta ja syvällistä ammattimaista otetta. Silti suuren joukon voima voi olla vakuuttavampi kuin asiantuntijuus. (Hämeen-Anttila & Rossi 2015, 201.) Sosiaalinen media on vallannut alaa aikaisemmin ammattilaisille kuuluneista tehtävistä sekä luonut näkyvän ja nopean, vuorovaikutteisen markkinointivälineen ja alustan. (Hämeen-Anttila & Rossi 2015, 203.) Perinteisesti ruokakulttuurin, mikä on trendikästä, hyvää ja terveellistä, yhteiskunnassa on määrittänyt yläluokka, nykyisin sen määrittävät eniten mediassa puhuvat ja kirjoittavat ihmiset. (Hämeen-Anttila & Rossi 2015, 204; Sarlio-Lähteenkorva 2013, 217.)

Mediaympäristön moninaistuminen ja yhtenäiskulttuurin muuttuminen hajanaisemmaksi, on tuonut haasteita väestön tavoittamiseen ravitsemussuositusten toteuttamiselle virallisia suosituksia vastaan toimivan vastakulttuurin nousun vuoksi. (Kuhmonen ym. 2017, 33.) Myös Sarlio-Lähteenkorva toteaa samaa, ”maallikkoasiantuntijoiden” tulo mielipidevaikuttajiksi on tuonut voimakkaasti sosiaalisen median vahvaksi haasteeksi julkiseen ravitsemuskeskusteluun (Sarlio-Lähteenkorva 2013, 217). Putkonen ja Koistinen (2017) toteavatkin vaikean jäljitettävyyden ja kasvottomuuden vaivaavan nettiartikkeleita ja osaa terveys- ja ravitsemusaiheisista lehdistä. Nimettömyys antaa suojan valheellisuuteen, liioitteluun ja keksittyihin asioihin. Mikäli hakukone ei löydä tietoja kirjoittajan nimestä ja todenmukaisuudesta, on aihetta epäillä artikkelin todenmukaisuutta. (Putkonen & Koistinen 2017, 15.) Esiintyäkseen asiantuntijana ei tarvitse olla ravitsemustieteilijä, -tutkija tai -terapeutti. Puhuakseen tai kirjoittaakseen elimistössä tapahtuvista prosesseista, täytyy ravitsemustiedettä ymmärtää laajasti. Tämän vuoksi ravitsemusgurun asiantuntijuus kannattaa tarkastaa ja tutustua hänen taustaansa. (Putkonen & Koistinen 2017, 17 - 18.)

Jaksaminen työelämän paineissa on myös ajanut ihmiset kiinnostumaan omasta hyvinvoinnistaan sekä fyysisesti että psyykkisesti. Suomalaisten ravintotottumukset ovatkin lähentyneet ravintosuosituksia. (Hiltunen 2017, 141.) Terveysajattelun tuleminen on näkynyt ruokavalion muutoksissa dieetteinä, terveystuotteiden valikoiman

laajentumisena sekä proteiinituotteiden käytön lisääntymisenä. Kasvisproteiinien käyttö punaisen lihan proteiinien korvaamiseksi on lisääntynyt. (Hiltunen 2017, 144.)

Tällä hetkellä elämme erilaisten megatrendien vaikutuksessa, jotka vaikuttavat olennaisesti myös tulevaisuudessa. Merkittäviä ravinnon tuotantoon ja kulutukseen vaikuttavia megatrendejä ovat väestön kasvu sekä ikääntyminen, globalisaatio, kaupungistuminen, varallisuuden ja keskiluokan kasvu, kulutuksen kasvu ja resurssien väheneminen, eriarvoisuuden lisääntyminen, ilmastonmuutos ja ympäristön saastuminen, digitalisaatio sekä teknologian kehitys. (Hiltunen 2017, 37.)

3.3 Ruoan merkitys terveydelle

Sosioekonomisissa ryhmissä on eroja ruoan käytön suhteen. Ylimpään koulutusryhmään kuuluvat ovat ruokatottumuksiltaan lähimpänä ravitsemussuosituksia. Kasviksia ja hedelmiä syödään enemmän ja käytetty rasva on laadullisesti parempaa. (Kauhanen ym. 2013, 229.) Finravinto 2012 tutkimuksen tulokset osoittavat myös eron eri koulutusryhmien välillä kasvien ja hedelmien kulutuksessa sekä punaisen lihan ja lihavalmisteiden käytössä. Positiivista on kuitenkin, että kasvien ja hedelmien kulutus on lisääntynyt kaikissa koulutusryhmissä. Valitettavaa on, että lihaa käytetään kaikissa tutkimusryhmissä yli suositellun määrän. (Raulio, S., Tapanainen, H., Mänistö, S., Valsta, L., Kuusipalo, H., Vartiainen, E. & Virtanen, S., 2016, 1.)

Tutkijoiden havainnointi on osoittanut alempien tulo- ja koulutusluokkien elämänhallinnassa heikentymistä. Taloudelliset huolet estävät ihmisiä valitsemasta asioita, joista hyötyvät vasta pitkän ajan kuluttua. Ihmiset reagoivat kilpailusta seuraavaan stressiin ja taloudelliseen epävarmuuteen syömällä siten, että se johtaa liikalihavuuteen. (Hämeen-Anttila & Rossi 2015, 185.)

Kosonen (2016, 581) on huomioinut Eurooppaan ja Pohjoismaihin maahan muuttaneilla ruoan käytössä tapahtuneiden muutosten lisänneen riskiä sairastua valtaväestön sairastamiin elintasosairauksiin. Valtaväestön ruokavalioista poikkeavien etnisten ruokavalioiden noudattaminen on tärkeää kulttuurillisesti ja uskonnollisesti eri etnisisissä ryhmissä. Etniset ruokavaliot voivat poiketa valtaväestön ruokavaliosta ruoka-aineiden, ateriointitottumusten sekä ruoanvalmistustavan suhteen. Terveellinen ruokavalio voidaan koostaa energiapitoisuudeltaan ja ravintoaineiltaan hyvin erilaisista

ruoka-aineista sopivaksi. Syömiseen liittyvillä tiukoilla säännöillä, uskomuksilla eri ruoka-aineiden yhdistämisestä ja nauttimisesta, ruokarajoituksilla ja pitkittyneellä paastolla voi olla merkitystä ravitsemuksen kannalta heikentävästi ravitsemushäiriöihin johtaen. Maahanmuuton kasvaminen, matkailu ja ruokamarkkinoiden kansainvälistyminen sekä etnisten ravintoloiden lisääntynyt määrä voimakkaan muuttoliikkeen suurkaupungeissa, vaikuttavat sekä etnisten ryhmien sekä valtaväestön ruokatottumuksiin sekä ravitsemukseen. (Kosonen 2016, 581.)

Lihan ja lihavalmisteen energiapitoisuus vaihtelee lähinnä rasvan määrän mukaan. Tyydyttyneen rasvan osuus tulisi olla korkeintaan kolmannes ruokavalion rasvan määrästä suositusten mukaan. Vain broilerilla tyydyttyneen rasvan osuus jää alle kolmannekseen, naudan- ja porsaanlihalla ja lihajalosteilla tyydyttyneen rasvan osuus on 39 - 50 prosenttia. Mitä enemmän punaista lihaa ja lihajalosteita käytetään, sitä kauemmaksi liikutaan suosituksista. (Fogelholm 2016, 88 - 89.) Lihassa, siipikarjassa ja punaisessa lihassa, ei ole paljon suolaa, kun taas lihajalosteiden suolan määrä on kymmenkertainen tuoreeseen lihaan nähden. Ruoanvalmistuksessa lisättävä suola vaikuttaa oleellisesti syötävän aterian suolan määrän ja kaventaa eroa tuoreen lihan ja jalosteiden välillä. (Fogelholm 2016, 89.) Liha on tärkeä hyvin imeytyvän raudan lähde. Lihan hemirauta imeytyy paremmin kuin epäorgaaninen rauta. Epäorgaanista rautaa on runsaasti esimerkiksi täysjyväviljassa ja sen imeytymiseen heikentävästi vaikuttavat useat ruoat. Sekaruokaa syövien ei tarvitse kiinnittää raudan saantiin huomiota samalla tavalla kuin vegaanien, joilla on pienemmät rautavarastot. (Fogelholm 2016, 90.)

Punaisen lihan ja lihavalmisteen osuus suurentuneeseen paksusuolisyövän riskiin on uusimpien tutkimusten mukaan kansainvälisien syöpäjärjestöjen kehotusta tukeva. Järjestöt suosittelevat syödä kypsää lihaa korkeintaan 0,5 kg viikossa. Maksimihaitat lihan syönnillä muut mahdolliset elintapatekijät huomioiden vaatii viikossa noin kilon syöntimäärää. (Fogelholm 2016, 92.)

Tutkimuksissa punaisen lihan ja lihavalmisteen sekä siipikarjan yhteydestä sydän- ja verisuonisairauksiin sekä tyypin 2 diabetekseen on huomattu, että siipikarjan käyttömäärällä ja sairastuvuudella ei ole havaittu yhteyttä. Punaisen lihan syönnin määrällä ei ole suurentunutta riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin vaan tyypin 2 dia-

betekseen. Prosessoidun lihan eli lihavalmisteen runsaalla käytöllä on yhteys suurempaan riskiin sairastua sekä sydän- ja verisuonitauteihin että tyyppin 2 diabetekseen. (Fogelholm 2016, 94.)

3.4 Ravitsemussuositukset

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on laatinut ravitsemussuositukset, jotka pohjautuvat Pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin. Suositusten noudattamisessa on otettu huomioon energian saannin ja kulutuksen tasapaino, tasapainoinen ja riittävä ravintoaineiden saanti, kuitupitoisten hiilihydraattien lisääminen, kovan rasvan vähentäminen, puhdistettujen sokereiden ja suolan vähentäminen sekä alkoholin kohtuullinen kulutus. Suositusten painotusarvo on ruokavalion kokonaisuudessa minkä lisäksi kuvataan terveellisiä ruokavalintoja sekä havainnollistava lautasmalli. Myös ruokakolmiota ja ruokaympyrää käytetään havainnollistamaan suositeltavia ruokavalintoja sekä elintarvikeryhmien suhteellista osuutta ruokavaliossa. Myös liikunnan terveyttä edistävä vaikutus on tuotu esille ravitsemussuosituksissa. (Kauhanen ym. 2013, 220.)

Aikuisten ravitsemussuosituksiin kuuluu syödä juureksia, vihanneksia, marjoja ja hedelmiä sekä sieniä 500 g päivässä. Määrä tarkoittaa viidestä kuuteen annosta. Kasviksista saadaan kuitua, vitamiineja, kivennäisaineita ja hyödyllisiä yhdisteitä. Palkokasvit ovat hyvä proteiininlähde. Kalaa tulisi syödä vaihdellen kahtena tai kolmena kertana viikossa. Proteiinin lähteenä kala on hyvä, rasva on monityydyttynyttä hyvää rasvaa ja kalasta saa D-vitamiinia. Pähkinöitä ja siemeniä tulisi syödä tyydyttymättömän rasvan lähteenä n.30 g päivässä eli kahden ruokalusikan verran. Täysjyväviljavalmisteita tulisi syödä 6-9 annosta päivässä. Miehillä annos on korkeampi kuin naisilla. Yksi annos on 1 dl keitettyä täysjyväpastaa, -ohraa, -riisiä tai muuta täysjyvälisäkettä. Esimerkkinä puurolautanen on 2 dl. Punaista lihaa ja lihavalmisteita suositellaan syötäväksi kypsänä lihana 500 g viikossa ja mahdollisimman vähäsuolaisena. Siipikarjanlihaa suositellaan käytettävän laadultaan paremman rasvan vuoksi. Ohjeellinen juomien määrä vuorokaudessa on 1 l-1,5 l ruoan sisältämän nesteen lisäksi. Ruokajuomaksi suositellaan vettä tai rasvaprosenttiltaan enintään 1 % maitoa. (Suomalaiset ravitsemussuositukset. Terveiden ja Hyvinvoinnin Laitos.)

Lautasmallissa puolet lautasesta täytetään kasviksilla kuten raasteilla, salaateilla ja lämpimällä kasvislisäkkeellä. Perunan osuus lautasesta on neljännes. Vaihtoehtoisesti perunan sijaan voit syödä riisiä, pastaa tai muita viljavalmisteita. Lautasesta yksi neljännes jää kala-, liha-, tai munaruoalle. Ruoan lisäksi lautasmalliannokseen kuuluu täysjyväleipää sipaisulla kasvisrasvalevitteellä sekä juomana rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Marjat tai hedelmät täydentävät aterian jälkiruokana tai ne voi jättää syötäväksi myös välipalana. (Suomalaiset ravitsemussuositukset. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.)

Suomalaisten ravitsemussuositusten mukaan vegaanin lautasmalli koostetaan peruslautasmalliin verrattuna muuttamalla aterian osia siten, että riittävä energia- ja proteiinisäilytys tulee varmistettua. Kolme ryhmää koostuu juures-, peruna- ja viljalisäkkeestä, tuoreista ja kypsennetyistä kasviksista sekä kasviproteiinin lähteestä. Proteiinipitoinen kasvikunnan tuote voi olla papuja, soijaa tai täysjyväviljaa eri muodoissa. Kutakin osuutta on kolmannes lautasesta. (Suomalaiset ravitsemussuositukset. Terveiden ja Hyvinvoinnin Laitos.)

Suomalaisten rasvan saanti energiansaannista oli jo vuonna 2007 suositellulla tasolla. Tyydyttyneen rasvan saanti on kuitenkin ollut liian suurta jo vuonna 2007 suosituksiin nähden ja 2010-luvulle tultaessa edelleen noussut. Finravinto 2012-tutkimuksessa sekä miehillä että naisilla tyydyttyneen rasvan saanti on ollut 14 E% suosituksen ollessa alle 10 E%. Tyydyttyneen rasvan saannin lisääntymisen seurauksena myös suomalaisten seerumin kolesterolipitoisuudet ovat kääntyneet nousuun. (Kauhanen ym. 2013, 221.) Suurimpia tyydyttyneen rasvan lähteitä suomalaisessa ruokavaliossa ovat maito-, liha- ja viljavalmisteet. Puolet maitovalmisteiden tyydyttyneestä rasvasta tulee juustosta. Levitteet ovat myös merkittävä tyydyttyneen rasvan lähde. Voin ja voikasviöljylevitteiden käyttö on lisääntynyt huomattavasti, mistä syystä seerumin kolesterolipitoisuudet ovat kääntyneet nousuun suomalaisilla. (Kauhanen ym. 2013, 221.)

Kuidun päivittäinen saanti on miehillä ja naisilla alle suositusten. Naisilla kuidunsaanti on lähempänä suosituksia suhteessa energiansaantiin. Naisilla hedelmien ja kasvien osuus kuidunlähteenä on suurempi kuin miehillä. Miesten kuidunsaannista 70 % tulee viljatuotteista. (Kauhanen ym. 2013, 221.)

3.5 Sairauksien ehkäiseminen elintavoilla

Paljon kovaa rasvaa sisältävä runsasrasvainen ruokavalion, vähäisen kuidun saannin sekä paljon nopeasti sokeristuvia hiilihydraatteja sisältävän ruokavalion on katsottu lisäävän tyyppin 2 diabetesta. Diabetes prevention study (DPS) tutkimuksella on osoitettu elintapamuutoksilla estettävän heikentyneen sokerinsiedon kehittyminen diabetekseksi. Tutkimuksessa osallistujien painoa pyrittiin laskemaan viisi prosenttia, lisättiin liikuntaa, vähennettiin ruokavalion kovaa- ja kokonaisrasvaa sekä lisättiin kuituja. (Kauhanen ym. 2013, 226.) Samankaltaiset suositukset pätevät myös syövän ehkäisyssä. Keskeistä on painonhallinta normaalina, kasvispitoinen ruokavalio sekä alkoholin kohtuukäyttö. Syövän ehkäisyn liittyvissä suosituksissa kehoitetaan punaisen ja prosessoidun lihan käytön vähentämistä erityisesti kohonneena riskinä paksusuolensyövän lisääntymiseen. (Kauhanen ym. 2013, 227.)

3.6 Kansanterveyteen vaikuttaminen ravitsemuspolitiikalla

Kansanterveystieteen perustehtävä on terveyden edistäminen. Tutkimustyön ja käytännön toimintamallien tarkoituksena on terveyden ja hyvinvoinnin optimointi eli terveyden ylläpito ja sairauksien ennaltaehkäisy. Terveyden edistämisellä edistetään kustannustehokkaasti yleistä hyvinvointia ja taloudellista kasvua. (Kauhanen, Erkkilä, Korhonen, Myllykangas & Pekkanen 2013, 101.) Kansanterveystieteen tutkimukset lähtevät väestöstä ja sen tarpeista. Keskeiset keinot kansanterveyden parantamiseen tulevat usein kulttuurista yhteiskunnasta, elinympäristöstä ja globaaleista ilmiöistä. (Kauhanen ym. 2013, 12 - 13.)

Ravitsemuspolitiikka ei ole itsenäistä politiikkaa. Suomessa se on osana maatalous-, terveys- tai kuluttajapolitiikkaa. Se on julkisen sektorin asettamia kehittämistavoitteita ja -toimenpiteitä, joiden avulla pyritään parantamaan kansanterveyttä. Päätehtävänä on väestön terveyden ja edistäminen ja suojaaminen, elämänlaadun parantaminen, sekä sairauksien vähentäminen terveyttä edistävän ruokavalion ja elämäntapojen keinoin. Tavoitteet annetaan ravitsemussuosituksina ja toimenpide-ehdotukset joko suositusten yhteydessä tai erillisinä suosituksina. Ravitsemuspoliittiset toimenpiteet toteutetaan muihin yhteiskunnan tavoitteisiin sopeuttaen, kunkin ajan keinovali-

koimat, arvot ja koko ruokaketjua koskevat tavoitteet huomioiden. (Ravitsemuspolitiikka. Valtion ravitsemusneuvottelukunta.) Ohjauskeinoina ovat informaatio-, normi- ja resurssiohjaus (Sarlio-Lähteenkorva 2013, 217).

Terveysten suojelua ovat julkisen vallan toimenpiteet väestön terveysuhkien ja riskien vähentämiseksi (Kauhanen ym. 2013, 19). 1970-luvulta lähtien työikäisten kuoleminen sydän- ja verisuonitauteihin on vähentynyt voimakkaasti Suomessa. Kuitenkin sepelvaltimotautien ja aivohalvausten aiheuttamia kuolemia on vuosittain määrällisesti sama määrä kuin ennenkin painottuen vanhempiin ikäpolviin. (Kauhanen ym. 2013, 87.) Suurimpia syitä sydän- ja verisuonitauteihin ovat edelleenkin epäterveellinen, liikaa kovia rasvoja ja suolaa sisältävä ravinto, tupakointi ja korkea verenpaine (mts. 88). Lasten ja työikäisten osuus väestöstä pienenee suhteessa koko väestöön keski-ikäen noustessa. Tilanne on samanlainen EU-maissa, ikäihmisten osuus väestöstä lisääntyy kansanterveyden kohentuessa. (Kauhanen ym. 2013, 94 - 95.)

Ravitsemuspoliittisten tavoitteiden saavuttamiseksi on vaikutettava ympäristöön sekä yksilön käyttäytymiseen. Keinoja voivat olla vaikuttaminen elintarvikkeiden ja ruokapalvelujen saatavuuteen, laatuun, hintaan ja markkinointiin sekä kansalaisten tietoihin ja taitoihin. Yksilö- ja riskiryhmätasolla voidaan pyrkiä vaikuttamaan neuvonta- ja viestintäkampanjoilla Terveysten- ja hyvinvoinninlaitoksen, Eviran ja valtion ravitsemusneuvottelukunnan toimesta. Myös perusterveydenhuolto antaa ravitsemusohjausta. (Kauhanen ym. 2013, 219.) Vaikuttamisesta yksilön käyttäytymiseen ohjaavasti toimii lautasmalli ja ravitsemussuositukset.

Terveysten edistäminen auktorisoitujen asiantuntijoiden 1980-luvun terveyskasvatuksesta ja -valistuksesta on 2000-luvulla kokenut muutoksen koskien ihmisen autonomiaa ja aikaisempaa aktiivisempaa roolia sekä yhteisöllisyyden tehokkaampaa merkitystä (Kauhanen ym. 2013, 104). Ravitsemuspolitiikan jännitteet kytkeytyvät kulutus- ja mediaympäristön muutoksiin, minkä vuoksi esimerkiksi proteiinit ovat tulleet entistä kiistanalaisemmaksi kysymykseksi. Kuluttajan vastuu omista valinnoista korostuu, ellei mikään muu tekijä ohjaa valitsemaan terveyden kannalta myönteisiä vaihtoehtoja. Tässä asiassa joukkoruokailun merkitys on vahva. (Kuhmonen ym. 2017, 34.) Kauhanen ja muut (2013, 103 - 104) puhuvat voimaannuttamisesta, jolla tarkoitetaan *”otollisten olosuhteiden, edellytysten ja motivaation luomista yksilöiden ja ryhmien omille, terveyttä tukeville ratkaisuille”*.

Valtio ja kunnat huolehtivat lakien toimeenpanosta. Lakisääteisten velvollisuuksien kasvaessa kuntien niukat resurssit ovat ohjanneet lakien toteutumisen kansalaisten omalle vastuulle. Pakottamisen sijaan voimaannuttaminen on vaikutustapana keskeinen terveellisten valintojen valitsemiseksi väestöllä ja yhteisöillä. (Mts. 112.) Ympäristöön ja terveyttä edistävien elintarvikkeiden saatavuuteen olisi vaikutettava siten, että niiden valinnat ja saatavuus olisivat mahdollisia, helppoja ja houkuttelevia (Sarlio-Lähteenkorva 2013, 219). Myös alkutuotannossa viljelymenetelmillä, jalostuksella ja eläinten ruokinnalla voidaan vaikuttaa terveyden kannalta edullisesti samoin kuin valitsemalla tuotantoon terveyden kannalta hyviä tuotteita (Sarlio-Lähteenkorva 2013, 219). Negatiivisen terveystehityksen välttämiseksi, terveellisesti ja kestävästi tuotetun ruoan on oltava hinnaltaan kaikkien saatavissa olevaa. Ravitsemussuositusten avulla joukkoruokailussa kulutuksen lisäys laskisi hintoja. (Kuhmonen ym. 2017, 37 – 38.)

Ravitsemuspolitiikka on eri hallinnonalojen vahvasti arvosidonnaista toimintapolitiikkaa, minkä yhteydessä esiintyy arvoperusteisia intressiristiriitoja (Sarlio-Lähteenkorva 2013, 217). Myös Kauhanen ja muut (2013, 12 - 13) toteavat yhä useammin globaalia kansanterveystieteellistä keskustelua käyttävän ekonomistien, ekologien, ilmastontutkijoiden, informaatio- ja mediatutkijoiden, politiikan tutkijoiden sekä asiantuntijoiden kulttuuritutkimuksen alalta. Suomessa intressiristiriitoja on esiintynyt tyydyttyneen rasvan vähentämisessä maatalous-, kauppa- ja talouspoliittisten tahojen tavoitteissa. Tutkimuksessa nähtiin muutoksen esteenä tukipolitiikka, joka motivoi tuottajia tuottamaan raaka-aineita, joilla ei ole tulevaisuudessa kasvavaa kysyntää (Kuhmonen ym. 2017, 38).

Poliittinen ohjaus koetaan jyrkkänä ja epärealistisena keinona vähentää lihan kulutusta. Yksittäisten kuluttajien muutosvoima ei riitä muuttamaan kestävästä ympäristötavoitetta eri tasojen toimijuuksien määrittellessä suhdetta toisiinsa ympäristöpolitiikassa keskustelussa. Uusien toimintatapojen tuominen entisten tilalle, esim. tuotantolaitosten muuttamisella toiseen tarkoitukseen tai parantamalla kotimaisen valkuaiskasvien saatavuutta ja menekkiä sopimusviljelyllä on nähtävä mahdollisuutena kestävämpään kulutukseen. (Kuhmonen ym. 36.) Kestävän tuotannon hidastavina te-

kijöinä nähdään epävarmuus menekistä, uuden osaaminen ja riski-investoinnit (Kuhmonen ym. 2017, 38). Kestävän teknologisen kehittämisen esteenä puolestaan on tutkimukseen kuluva aika ja pääomainvestoinnit (Kuhmonen ym. 2017, 40).

Vaihtoehtoiset tulevaisuuden näkymät muodostavat jännitteitä toimijoiden ja päämäärän välille. Mikä tahansa asiointila voi olla kriisi jollekin toimijalle tai toimintatavalle. Kriisi on muutostekijä, uhkan ja mahdollisuuden taitekohta, joka toimii muutostavallineenä, kun halutaan saada jotain tapahtumaan tai pyritään estää jotain tapahtumasta. (Kuhmonen ym. 2017, 27- 28.) Markkinajärjestelmän toiminta-ajatuksen mukaan kestävää ei ole kannattamaton ja pitkällä aikavälillä kestämaton ei ole kannattavaa (Kuhmonen ym. 2017, 9). Kaupan tulisi tuotesijoittelun ja mainonnan avulla tukea kestäviä valintoja. Alkutuotannon, kaupan ja jalostuksen merkitys tehokkaina toimijoina nähdään edistävän muutosta. (Kuhmonen ym. 2017, 36.)

Euroopan yhteisö on lisännyt osuuttaan elintarvikkeiden koostumusta, kauppaa ja informaatiota säätelevänä tahona. Julkishallinto tukee myös kolmannen sektorin kansanravitsemusta edistäviä toimia. Kansanravitsemukseen vaikutetaan myös yksityisen sektorin kuten kaupan, ruokapalvelujen ja elintarviketeollisuuden toiminnalla ja sen säätellyllä. (Sarljo-Lähteenkorva 2013, 217.)

2000-luvulla tietotekniikan hyödyntäminen kansanterveystieteessä on kasvanut. Sairauksien syntyprosesseja, tautiepidemioiden leviämistä sekä geneettisen informaatiosta saatavia terveyden kannalta merkityksellisiä yhteyksiä voidaan hahmottaa suurista datamassoista. Myös tulevaisuutta voi ennakoida tarkemmin. Lääketieteeseen verraten kansanterveystiedettä kuvaakin vahvemmin ennaltaehkäisevän tiedon etsintä. (Kauhanen ym. 2013, 12 - 13.) Isojen ongelmien ratkaiseminen vaatii usein kulttuurillista muutosta ja yhteistyötä eri yhteiskunnan tahojen kanssa. Kansanterveys muuttuu koko ajan historian, yhteiskunnan kehitysvaiheiden, kulttuurin ja ympäristön asettamien haasteiden mukaan. (Kauhanen ym. 2013, 14 – 15.)

3.7 Ravitsemuspoliittiset keinot

Ravitsemussuositusten toteuttamisen määrittää tieto ravitsemuksen nykytilasta ja ongelmista. Ravitsemuspolitiikka liittyy ravitsemuksen ja terveyden lisäksi myös mo-

nille eri aloille, kuten tuotantoon ja jakeluun sekä yhteiskuntapolitiikkaan. Ravitsemuspoliittisia keinoja ovat säädökset ja normit, hintapolitiikka, opetus ja koulutus, ohjaus ja neuvonta, kuluttajainformaatio, viestintä, elintarvikevalvonta, alkutuotanto, teollisuus ja kauppa ja ruokapalvelut. (Kauhanen ym. 2013, 229.) Ravitsemus kuuluu olennaisena terveyteen liittyviin hankkeisiin kuten diabeteksen ehkäisyprojekti DEHKO sekä valtakunnallinen terveyden edistämisen politiikkaohjelma. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos koordinoi Kansallista lihavuusohjelmaa (2012 - 2015). Ohjelman avulla on pyritty estämään lihavuuden lisääntymistä ja siitä seuranneita sairauksia liikunnan ja ravinnon avulla. (Kauhanen ym. 2013, 230.)

Säädöksillä ja asetuksilla vaikutetaan ravintoaineiden saantiin elintarvikkeiden koostumusta ja ravintoaineita säätelemällä, esimerkkinä mainittakoon D-vitamiinin määrän tai seleenin säätely ja margariinin ja rasvaseoksen määrittely. Kauppa- ja teollisuusministeriön säädöksillä puolestaan vaikutetaan kuluttajien saamaan informaatioon pakkausmerkintöjä säätelemällä. Ravitsemus- ja terveystieteitä säätelee Euroopan parlamentin ja neuvoston asetus. Väitteiden käyttö pakkausmerkinnöissä edellyttää lain määräämän määrän ravintoainetta tuotteessa. (Kauhanen ym. 2013, 230.)

Hintaa säädellään elintarvikkeiden kulutusta ohjaavasti. Epäterveellistä elintarviketta voidaan verottaa ravintoaineen määrän, raaka-aineen tai elintarvikeryhmän mukaan. Verotusta säädeltäessä on huomioitava vaikutus kulutukseen sekä kuluttajien tilalle valitsema tuote. Elintarviketeollisuus voi kehittää tilalle myös tuotteen, jota verotus ei koske. (Kauhanen ym. 2013, 231.) Verotusta säätelemällä voidaan ohjata kulutusta terveydelle edullisempaan suuntaan (Kauhanen ym. 2013, 11). Konttinen (2017) puolestaan toteaa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) aikoneen jättää vastaesityksen hallitukselle makeisveron poistosta kansanterveyteen vaikuttavien syiden vuoksi. Terveysperusteisena verona kulutuksen väeneminen näkyy elintarviketeollisuuden huonontuneena kannattavuutena ja toisaalta terveydenhuoltomenojen kasvuna. EU:n koulumaitotuki taas ohjaa suomalaiset käyttämään ruokajuomana maitoa (Konttinen 2017, 40).

4 Kestävä ruokavalio

Kasvisruokatutkimuksen uusin mielenkiinto kohdistuu ruokavalioiden ekologisuuteen aikaisempien terveystaikutusten ja terveyttä edistävän vaikutuksen tutkimisen lisäksi. Kun tieto ruoan valintaan liittyvistä tekijöistä on lisääntynyt, on myös tietoisuus ruokavalintojemme ja tottumustemme vaikutus sosiaaliseen, taloudelliseen ja ekologiseen ympäristöön. Globaalina huolena ovat ruoan riittävyys kaikille ja ruoan tuotannon ympäristövaikutukset. Tulevaisuudessa väistämättä painotetaan kokonaisvaltaisen kestävä kehityksen mukaista ruokailun järjestämistä yksilö- ja yhteisötasolla. Kasvispainotteinen ruokavalio, jossa energia saadaan pääasiassa kasviperäisistä elintarvikkeista, pienentää ruokavaliomme hiilijalanjälkeä. (Kosonen 2016, 580 - 581.)

Useimmissa kulttuureissa eläinperäinen ravinto on ollut historian kulussa arvostettua ja kalliimpaa kuin kasvisruoka (Hämeen-Anttila & Rossi 2015, 181). Elintarviketeollisuus on keskittynyt kasvisruokien kehittämisessä ruokakulttuurissamme arvostetun lihan korvikkeisiin. Lihaa muistuttava tuote hyväksytään helpommin ravinnoksi ja siitä ollaan valmiita maksamaan sen sijaan, että arvostettaisiin kasviksia itsessään. Kasvispainotteisen ruokavalion lisääminen vaatii muutosta maataloudessa ja elintarviketeollisuudessa. Maatalouspolitiikan tukeman lihan- ja maidontuotannon tuen siirtäminen proteiinikasvien tuotantoon muuttaisi hinnoittelun kasvisruokaa suosivaksi ja kuluttajalle edulliseksi vaihtoehdoksi. (Putkonen & Koistinen 2016, 161.) Lihan edullinen kuluttajahinta hidastaa kehitystä kestävä suuntaan. Vaikka kotimaan lihan kulutus kääntyisi laskuun, vientimarkkinat olisivat paikkaava, tuotantoa tukeva tekijä. (Kuhmonen ym. 2017, 38.)

Myös kasvien ympäristövaikutuksissa on eroja. Uusiutumattomalla energialla tuotetuilla kasvihuonekasviksilla on suurempi ympäristövaikutus kuin satokausiajattelun mukaisilla kasviksilla. Satokauden hedelmien, vihannesten ja juuresten esiin tuominen kaupoissa on lisännyt niiden menekkiä, ja kuluttaja saa tuotteita silloin, kun ne ovat laadultaan parhaimmillaan, maukkaimmillaan ja edullisimmillaan. (Putkonen & Koistinen 2016, 162 - 163.)

Maailman väestön ennustetaan kasvavan yhdeksään miljardiin vuoteen 2050 mennessä. Globaalisti väestönkasvu ja ilmastonmuutos ovat haaste kokonaisvaltaisesti kestävästä ruokatuotannosta vähemmällä resursseilla. (Mattila 2016, 8.) Ekologisen

kestävyyden kannalta ympäristö on määritelmänä kaikille yhteinen, mutta harvoin kenenkään omistuksessa. Tällöin ympäristöön suhtaudutaan yleisenä asiana enemmän kuin henkilökohtaisena asiana. (Kuhmonen ym. 2017, 34.)

Koistisen ja Putkosen (2017) mukaan kuluttajilla on halu tietää ruoan ilmastovaikutuksista mm. pakkausmerkintöjen kautta. Todellisuudessa halu ja valinnat eivät kuitenkaan kohtaa. EU:ssa on 2011 alkanut kehityshanke PEF-menetelmä (Product Environmental Footprint), jossa pyritään selvittämään tuotteen elinkaaren kokonaisympäristövaikutus. Selvityksessä tulee käydä ilmi tuote ja sen valmistuksen vaikutus maaperään, ilmastoon, vesistöihin, maankäyttöön ja luonnonvarojen riittävyyteen. (Putkonen & Koistinen 2016, 154.)

4.1 Ravitsemussitoumustoimintamalli

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (VRN), sosiaali- ja terveysministeriön, maa- ja metsätalousministeriön sekä alan sidosryhmien yhteistyönä on syntynyt ravitsemussitoumusmalli. Mallin tarkoituksena on edistää ravitsemuksellisesti vastuullisia toimintatapoja ja helpottaa kuluttajia valitsemaan ravitsemussuositusten mukaisia elintarvikkeita. Huttunen (2018) toteaa, että vapaaehtoisuuteen perustuvan terveyttä edistävän ja ylläpitävän ruokajärjestelmän luominen on helpompaa kuin veroilla ohjaaminen. (Huttunen 2018, 36 - 38.) Ravitsemussitoumusmallin visiona on, että kaikkien on helppo nauttia ravitsemussuositusten mukaista ruokaa vuonna 2020. Ravitsemussitoumusmallin kohteet ovat väestön ravitsemuksen kannalta merkittäviä tuotteita tai palvelumuotoilun kohteita. Ravitsemussitoumuksen sisältöalueita ovat: suola, rasvan laatu, sokeri, kasvikset (vihannekset, juurekset, marjat, hedelmät), tuotteet lapsille, annos- ja pakkauskoot, lounaat (ateriat ja välipalat) sekä ruokaohjeet. Mallin tarkoitus on lisätä ravitsemussuositusten mukaista kasvien käyttöä markkinointiviestinnän, ruokakasvatuksen, ruokaohjeiden ja muiden toimenpiteiden avulla. Kasvien käyttömäärää pyritään lisäämään vuoteen 2020 mennessä 30 % Finravinto 2012 -tutkimukseen verrattuna. Erityisesti lisätään kasvien monipuolista tarjontaa ja osuutta aterioilla sekä parannetaan kasvisruokien saatavuutta. Samalla on huomioitava, että ruoan ravitsemuslaatu ei saa heikentyä muun ravintosisällön suhteen. (Ravitsemussitoumus, 2017.)

4.2 Lihan tuotanto ja kulutus nyt ja tulevaisuudessa

Ravintotaseiden mukaan Suomessa kulutettiin vuonna 2014 lihaa 76,6 kg henkeä kohden (Ovaskainen 2016, 17). Lihan kulutuksen suuri määrä on huomattavampia ongelmia terveyden ja ympäristön näkökulmasta. Liha proteiinin lähteenä on huono vaihtoehto, kun ajatellaan sen tuotantoketjun pituutta. Eläin ei muuta kaikkea syömäänsä lihaksi, vaan osa päätyy mm. ravinnepäästöinä vesistöihin. Tuotantoon tarvitaan myös kasvintuotantoa enemmän pinta-alaa rehun tuottamiseksi eläinten ravinnoksi. Myös karjan lantaa kertyy liikaa, joten kestävän kehityksen kannalta karjan lannasta tehdyillä orgaanisilla lannoitteilla voitaisiin korvata kemiallisia lannoitteita (Mattila 2016, 8-9.) Mattila (2016, 9) korostaa tieteellisen näytön vahvuutta vähentää lihaa ja lihajalosteita. Uusimmissa ravitsemussuosituksissakin suositellaan lihan ja lihajalosteiden käytön vähentämistä ja kiinnitetään huomiota myös tuotannon ja kulutuksen kestävyYTEEN.

Katajajuuren ja Pulkkinen mukaan (2016, 65) Suomessa vesijalanjäljen osuus omaan tuotantoon ja kulutukseen ei ole ongelma. Sen sijaan ongelma ilmenee tuontilihan ja -rehujen ja muiden tuontituotteiden myötä. Vesiköyhillä alueilla vettä kuluu eläinten juomavedeksi, tuotantotilojen hygieniaan ja rehukasvien kasteluun. Arvio maailman makean veden kulutuksesta on maatalouden ja kotieläintuotannon osalta 70 prosenttia. Tuotantopaikalla ja olosuhteilla on tästä syystä merkitystä. (Katajajuuri & Pulkkinen 2016, 65.)

Tuotantoeläimille tuotetun rehun kasvattaminen tarvitsee tuotantopinta-alaa, jonka raivaaminen trooppisilla alueilla kiihdyttää ilmastonmuutosta metsäalueiden hiiltä sitovan vaikutuksen menettämisen vuoksi. Soija soveltuu ihmisravinnoksi, mutta sitä jalostetaan maailmalla 80 prosenttia eläinten rehuksi. Suomessa soijarehun vaihtoehtona voisi olla härkäpavun kasvatus myös eläinrehuksi hyvän proteiinipitoisuuden vuoksi. (Katajajuuri & Pulkkinen 2016, 66.)

Eri lihalajien ympäristövaikutuksissa on eroja. Yhdistetyn lypsy- ja lihakarjatuotannon ympäristövaikutukset ovat pienemmät kuin pelkän lihakarjatuotannon. Suomessa yhdistetystä tuotannosta saadaan yli 80 prosenttia lihasta. Kuitenkin verrattuna broilerin- ja sianlihantuotantoon, ilmastovaikutukset ovat huomattavasti suuremmat. Nau-

danlihan ilmastovaikutusten eduksi on luettava karujen, viljan viljelyyn sopimattomien alueiden hyötykäyttö nautakarjalle sopivan heinän kasvattamiseen. Broilerin- ja sianlihantuotanto taas vaatii rehuviljan kasvatusta. (Katajajuuri & Pulkkinen 2016, 69 - 70.)

Katajajuuren ja Pulkkinen (2016, 70) mukaan luomu- tai lähiliha eivät ympäristövaikutuksiltaan ole tavanomaisesti tuotettua lihaa parempia. Ympäristöystävällisyyden ratkaisevat tekijät ovat tuotannon tehokkuus, resurssien optimaalinen käyttö ja luonnon monimuotoisuuden ylläpitäminen. Luomutuotannossa pellon hehtaarikohtainen tuotto on pienempi tavanomaiseen verrattuna ja lihakilon tuottamiseen tarvitaan siten enemmän peltohehtaareja. Luomutuotannon toimien hyötynä on haitallisten aineiden määrän väheneminen ympäristössä sekä luonnon monimuotoisuuden säilyminen. Lisäksi eduksi voidaan lukea hyvä jäljitettävyyys ja tuotannon kestävyys hallintaa ja vastuullisuuden arviointi. (Katajajuuri & Pulkkinen 2016, 70 - 71.)

Poronlihan tuotanto ja riista ajatellaan vähiten ympäristöä kuormittaviksi. Kuitenkin porotalous voi ilmastovaikutukseltaan olla verrattavissa maitoa tuottavien lehmien märehtijänä ruoansulatuksesta syntyvän metaanin vuoksi. Lisäksi poroja ruokitaan nykyisin enenevässä määrin rehulla erityisesti talvella. Kasvipeitteen tuhoutuminen on myös porotaloudesta syntynyt haitta. Riistalihakin muuttuu ympäristöä kuormittavaksi, kun riistaa aletaan ruokkia. (Katajajuuri & Pulkkinen 2016, 71.) Riistakäristykseen käytetty saksanhirvi on tarhattua eli kasvatettua ja syötettyä. Lisäksi kaukainen alkuperämaa edellyttää tuotteen pakkaamisen ja pakastamisen ja tuonnin. (Putkonen & Koistinen 2016, 197.) Lisäksi hirvenmetsästyksessä metsästäjien ajokilometrit lihakiloa kohti voivat nostaa ympäristökuormitusta. Katajajuuri ja Pulkkinen (2016) toteavatkin, että hirvenlihan ilmastovaikutus on sian- tai broilerinlihan tuotannon kanssa samaa luokkaa. (Katajajuuri & Pulkkinen 2016, 71 - 72.)

4.3 Fleksitarismin avulla kohti kasvisruokailua

Lihankulutusta, erityisesti naudanlihan käyttöä, vähentämällä voidaan ympäristövaikutuksia vähentää huomattavasti. Ravinnosta saamamme proteiini määrää on nyt saantisuosituksen ylärajalla ilman, että vaihtoehtoisia proteiini lähteitä tarvitsee li-

sätä, vaikka ruokavalioista vähennetään lihaa. (Katajajuuri & Pulkkinen 2016, 72.) Mikäli Suomessa vähennetään lihankulutusta, myös maidonkulutus vähenee automaattisesti. Korvaamalla naudanliha broilerilla, kasvihuonepäästöt vähenisivät 50 prosenttia. Vaikka ympäristövaikutukset vähenisivät, lihalajia vaihtamalla ja korvaavilla proteiinilähteillä, ihmisille soveltuvaa rehua syötettäisiin eläimille ja eläinten hyvinvointi ja eettisyys näkökulmat säilyisivät. (Katajajuuri & Pulkkinen 2016, 74.) Katajajuuren ja Pulkkinen mukaan (2016, 74) tärkeintä olisikin vähentää eläinproteiinin määrää sekä hyödyntää muita proteiinilähteitä monipuolisemmin lisäämällä kala- ja kasvisproteiinin käyttöä ruokavaliossamme.

Mattilan (2016, 24) mukaan suomalaiset ovat kiinnostuneita korvaamaan lihaa käyttämällä kasviproteiineja, kuten papuja, ympäristöystävällisempänä ja terveellisempänä vaihtoehtona. Toisaalta lihan syönnistä ei olla halukkaita luopumaan kokonaan, mutta ajatuksellisesti ollaan halukkaita muuttamaan lihan määrää ja laatua. Ongelmana kasvisruoan käytön lisäämiseksi koetaan puutteellinen ruoanvalmistustaito sekä kauppojen valikoimien suppeus. (Mattila 2016, 24.) Purhonen ja työryhmä (2014, 182) ovat myös huomanneet suomalaisessa ruokakulttuurissa siirryttävän perinteisistä ruoista kohti kevyempiä, globaalimpia ja etnisempiä makumielitymyksiä. Purhonen & työryhmä 2014, 182.)

Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksen tekemän kyselyn 2010, mukaan naiset olivat Suomessa vähentämässä naudan- tai sianlihan käyttöä ja lisäämässä kasvisien käyttöä. Punaisen lihan kulutuksen vähentämisen merkittävimpinä syinä nähtiin terveellisyys ja makumielitymykset. Eettiset ja ekologiset syyt eivät 2010 vuoden tutkimuksessa nousseet merkittäväksi syyksi vähentää lihan syöntiä vastaajien keskuudessa. (Mäkelä & Niva 2016, 19.) Lihan laatuun ja turvallisuuteen liittyvät kohut, kuten hevosenlihan myynti naudanlihana sekä eläinaktivistien herättämät keskustelut tuotantoeläinten olosuhteista ja kohtelusta, vaikuttavat lihankulutukseen lyhytaikaisesti (Mäkelä & Niva 2016, 21).

1950-luvun lopussa tuotantoon tullut broilerin lihan käyttäminen on nykyään arkipäiväistä ja kuluttajat pitävät sitä terveellisenä, kevyenä, edullisena ja monipuolisena raaka-aineena. Broilerin käytössä myös kasvissyöjä saattaa tehdä poikkeuksen. Ympäristövaikutuksellisesti broilerin lihan tuotanto on ympäristöystävällisempää punai-

sen lihan tuotantoon nähden. (Mäkelä & Niva 2016, 25.) Kyseenalaistamista esiintyykin yleensä eläinten hyvinvoinnin näkökulmasta. (Mäkelä & Niva 2016, 26; Lappalainen 2012, 33 - 61.) Toisaalta eläinten syömistä pidetään sosiaalisesti paheksuttavana, mutta samaan aikaan sitä arvostetaan paljon. (Mäkelä & Niva 2016, 22 - 23.)

Sosiaalisissa tilanteissa, ravintolassa ja kotona, tarjotaan yleensä liharuokia. Edelleen ajatellaan, että lihasta saa maukkaampaa ruokaa. Lihan kuuluminen terveelliseen ruokavalioon, on syy syödä sitä arkena ja juhlanan. Punaisesta lihasta valmistetut ruoat liitetään usein juhlaan ja vaaleasta lihasta arkeen. (Mäkelä & Niva 2016, 22 - 23.) Mäkelä ja Niva (2016) toteavat, että tulevaisuudessakin tullaan todennäköisesti syömään lihaa. Fleksitarismin eli ”fleksauksen” eli lihan syönnin joustava vähentäminen, tulee suositummaksi. Lihan syömisen perustelut ja valintaperusteet saattavat muuttua. Lihan alkuperään, määrään ja laatuun kiinnitetään enemmän huomiota. Merkityksellisiksi asioiksi tulevat nousemaan lähitilatuotanto tai vapaana kasvanut riista. (Mäkelä & Niva 2016, 26 - 27.)

Laboratorioissa tuotettu, kiinnostava keinoliha, puhtaana ja turvallisena vaihtoehtona tuskin lähiaikoina tulee kalleutensa vuoksi kaikkien saataville. Laboratorioissa kehitetyn ja tuotetun keinolihan lisäksi, myös kasvisproteiinista tuotetaan lihan kaltaisia tuotteita kuten kanaa. Toisaalta kehitetään puhtaasti vaihtoehtoja, joiden ei ole tarkoituskaan matkia lihaa. Kun poliittisella ohjauksella saadaan muutoksia tuotanto- ja kulutustapoihin, myös eläinperäisen ravinnon syömiseen tulee muutoksia. Lihan tuotannon kalleus ja vähäinen tarjonta voivat tehdä lihasta ylellisyystuotteen tai toisaalta lihan syömistä voidaan pitää eettisesti paheksuttavana ja huonon maun osoituksena. (Mäkelä & Niva 2016, 28 - 29.)

4.4 Kasvisruokavaliot

Kasvisruokailijoita ovat henkilöt, jotka terveydellisiin, eettisiin, tai ekologisiin syihin vedoten välttävät eläinperäisiä ruokia ja noudattavat kasvisruokavaliota, vahvimmin vegaanit (Kosonen 2016, 578). Mäkelän ja Nivan (2016, 17) mukaan kasvissyöjiä on Suomessa alle viisi prosenttia. Kasvisruokavalion suunnittelu ja noudattaminen edel-

lyttävät yksilöllistä neuvontaa. Neuvonnassa korostuu energiantarvetta vastaava syöminen sekä monipuolisen ruokavalion merkitys. Koostamisen avuksi on tehty ruokavalintoja ohjaava kasvispyramidi. (Kosonen 2016, 580).

Kasvisruokailijat jakautuvat vegaanien lisäksi erilaisiin ryhmiin sen mukaan, mitä muita ruoka-aineita he hyväksyvät ruokavalioonsa. Semivegetaristit hyväksyvät ruokaansa jossain määrin vaaleaa lihaa tai kalaa, lakto-ovovegetaristit maitotuotteet sekä kananmunat ja laktovegetaristit maitovalmisteet. (Kosonen 2016, 578.) Lisäksi on elävää ravintoa syövät, jolloin ruoka valmistetaan kuumentamatta ja siihen voidaan lisätä hunajaa. Fruitariaanit syövät vain sellaisten kasvien satoa, mikä ei aiheuta kasvin kuolemaa, kuten tuoreita ja kuivattuja hedelmiä, pähkinöitä, siemeniä ja viljoja. Lähialue- eli fennovegaanit koostavat ruokansa paikallisesti tuotetuista kasvikunnan tuotteista. Makrobiotikon kasvisruoan perustana on vilja ja vihannekset, lisäksi siemeniä, pähkinöitä ja hedelmiä. Pyydetty liha tai kala voivat kuulua ruokavalioon. Raakaruoka koostuu kypsentämättömistä kasviksista, minkä lisäksi voidaan syödä myös graavattua kalaa, raakakypsytettyä lihaa sekä raakamaitoa. (Voutilainen, Fogelholm & Mutanen 2016, 53.)

Suomalaista kasvisruokavaliota noudattavat useammin naiset ja nuoret kuin miehet. Kasvispainotteisen ruokavalion noudattaminen pääsääntöisesti energian tuottamiseksi on suositeltavaa merkittävästi terveyttä edistävien komponenttien saamiseksi sekä haitallisen, tyydyttyneen rasvan ja kolesterolin saannin vähentämiseksi. Väestötason tutkimuksissa on näyttöä kasvisruokailijoiden sydän- ja verisuonitautien sekä syöpäsairauksien kuolleisuuden vähenemisestä. (Kosonen 2016, 578 - 579.) Mitä niukemmin kasvisruokavalio sisältää eläinperäisiä tuotteita, hyvän ravitsemustilan ylläpitämiseksi on käytettävä lisäravinteita. Vegaaniruokavalio altistaa tiettyjen vitamiinien, kalsiumin ja kivennäisaineiden rajoittuneeseen hyväksikäyttöön elimistössä (Kosonen 2016, 579.) Fogelholmin (2016, 100) mukaan runsaampi kasvien, hedelmien, juuresten ja täysjyväviljan käyttö korvaa lähes kaiken lihan, kalan ja maitovalmisteiden rajoittamisesta aiheutuneet vitamiinien ja kivennäisaineiden vähentymiset.

Vegaaniruokavalion ravitsemuksellisia ongelmia ovat riittämätön energiansaanti, riittämätön ja biologiselta laadultaan heikko proteiinin saanti sekä vähentynyt vitamiini- ja kivennäisaineiden saanti. Ratkaisuna ongelmiin on syödä rasvapitoisia elintarvikkeita, kuten öljyä, pähkinöitä, manteleita ja siemeniä. Kasviproteiinin lähteitä on

syötävä monipuolisesti, kuten täysjyväviljaa sekä palkokasveja. Vitamiinien ja kivennäisaineiden saaminen turvataan täysjyväviljalla, jota täytyy olla vähintään puolet syödystä viljasta. Lisäksi ruokavaliota on täydennettävä B12- ja D-vitamiinivalmisteilla. Myös monivitamiini- ja kivennäisainevalmisteen käyttö on suositeltavaa. (Fogelholm 2016, 100.)

Laktovegetaarisessa ruokavaliossa ravintoainetarpeen tyydyttäminen on helpompaa. Maito- ja maitovalmisteiden osuus käytössä yleensä suurenee ja korvaa vähentyneen niasiinin, seleenin ja sinkin, joita saadaan liharuoista. Täysjyväviljan käytön lisääminen turvaa raudan ja B1-vitamiinin käytön. Maidosta ja kasviksista saadaan riittävästi proteiineja. Kasviksista ja öljystä saadaan tarvittavaa A-vitamiinia. Lihan korvattavuus edellyttää monipuolista kasvipäristä ruoka-aineiden käyttöä maitotuotteiden lisäksi. (Fogelholm 2016, 99.)

4.5 Kasvispohjaiset proteiini-lähteet

Keittiömestari ja lehtori Tatu Lehtovaaran (2017) mukaan kasvispohjaisia tuotteita ei pitäisi verrata lihaan tuotteen rakenteen tai maun perusteella, vaikka tuottajat ovat mahdollisesti pyrkineet siihen (Lehtovaara 2017, 9). Ranskalainen karjaa kasvattava kansanedustaja Jean-Baptiste Moreau ideoi kiellon markkinoida kasvisperäisiä tuotteita lihaan ja maitotuotteisiin viittaavilla nimillä. Ranska toteutti kiellon perusteena kasvisruokatuotteiden markkinoinnin lihaan tai maitotuotteisiin viittaavilla nimillä olevan kuluttajia harhaan johtavia. Maa- ja metsätalousvaliokunnan varajäsen, kansanedustaja Mikko Kärnän mukaan Suomen olisi seurattava Ranskan esimerkkiä ja kieltää kaikki kasvisruokatuotteet, joita myydään eläinperäisiin tuotteisiin viittaavilla nimillä. Esimerkkeinä hän mainitsi mm. tofuperunat joita kuuluisi myydä niiden oikealla nimellä eikä vegaanina makkaraperunoina. (Tuominen, 2018. www.maaseuduntulevaisuus.fi.) Kasvisproteiinituotteilla monipuolistetaan ja kevennetään ruokavaliota sekä vähennetään lihan syöntiä. Käyttäjän valinta perustuu niiden ekologisuuteen, eettisyyteen ja maun ja vaihtelun saamiseksi ruokailuun. Kasvisproteiinivalmisteet kestävät ja vaativat voimakasta maustamista. (Lehtovaara 2017, 9.) Kasvispohjaiset proteiinivalmisteet sisältävät runsaasti valkuaisaineita, hyvälaatuisia rasvoja ja erilaisia vitamiineja. Ravitsemuksellinen koostumus riippuu niiden raaka-aineesta. (Lehtovaara 2017, 11.)

4.5.1 Soijapapuvalmisteet

Tofu valmistetaan keitettyjen soijapapujen maidonkaltaisesta nesteestä, soijamaidosta juoksuttaen ja puristaen muotoon juuston tavoin. Seitan on höyryttämällä, hauduttamalla tai paistamalla kypsennettävä taikina, joka valmistetaan vehnän proteiinista eli gluteenista. Seitanin joukkoon voidaan lisätä kikhernejauhoja taikinan koostumuksen säätelyä varten sekä hiivahiutaleita antamaan juustomainen aromi. (Lehtovaara 2017, 12 - 13.) Tempen valmistuksessa käytetään liotettuja, kuorittuja ja puolikypsiksi keitettyjä papuja, joiden joukkoon lisätään *Rhizopus oligosporus* -home-sieni. Sieni kasvattaa rihmansa pavusta toiseen liittäen pavut toisiinsa. Valmistusprosessin avulla pavuista saadaan terveellisempää ja helpommin sulavampaa ruokaa verrattuna keitettyihin papuihin. Tempe valmistetaan yleensä soijapavuista. Suomessa tempeä valmistetaan myös herneistä. (Lehtovaara 2017, 16.) Oumph on tiukka, puristettu massa, joka on valmistettu soijaproteiini- ja vehnän proteiineista. Muihin soijavalmisteisiin verrattuna siitä puuttuu soijan tyypillinen maku. Rakenteeltaan se on sienimäinen, sitkeä ja lihan kaltainen tuote. (Lehtovaara 2017, 19.)

4.5.2 Sieniproteiinivalmiste

Sieniproteiinivalmiste, tuotemerkiltään Quorn, kehitettiin 1960-luvulla Britanniassa. Sieniproteiini valmistetaan käymismenetelmällä. Quornin proteiini- ja kuidupitoisuus ovat korkeat. Quornin maku on mieto ja rakenteeltaan ja maultaan verrattavissa broilerin lihaan. (Lehtovaara 2017, 18.) Quorniin käytetään maasta saatavaa sientä. Osaan Quorn-tuotteista käytetään valmistuksessa munanvalkuaista, joten tuote ei sovi täysin vegaaneille (Quorn 2018).

4.5.3 Kotimaiset kasvisproteiinivalmisteet

Nyhtökaura valmistetaan kaurasta, herneestä ja härkäpavusta hiertämällä. Nyhtökaurassa tulevat esiin valmistusraaka-aineiden omat maut. Härkis valmistetaan härkäpavuista ja ohramallasuutteesta täysin kypsäksi tuotteeksi. Ominaismaku kestää maustamista hyvin. (Lehtovaara 2017, 20 - 21.)

5 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Tutkimus toteutettiin Jyväskylän Seppälän alueella, joka on aikaisemmin profiloitunut teollisuusalueena. Osuuskauppa Keskimaan avattua 2016 laajennetun Prisman hypermarkettina vuokralaisyrityksineen sekä 2017 avatun Sepän liikekeskuksen vaikutuksesta alue on kehittynyt nopeasti jopa kaupungin keskustan kanssa kilpailevaksi kauppakeskittymäksi. Kolmantena kauppakeskuksena on K-Citymarket Seppälä etu- myymäläyrittäjineen. Työpaikkojen ja asiakasmäärän runsauden vuoksi, alueella on paljon lounasruokailua tarjoavia ketjujen ravintoloita sekä yksityisiä ruokapalvelun tuottajia kauppakeskuksissa että hajasijoittuneena alueelle. Alla olevassa kuviossa on havainnollistettu Seppälän alueen ravintolat, sanomalehti Keskisuomalaisen mukaan. Sanomalehti Keskisuomalainen uutisoi 3.9.2017 alueen runsaasta ravintolatarjonnasta. (Rahkonen, J. & Siren, I. 2017, 18 – 19.)



Kuvio 1. Seppälän alueen ravintolat

5.1 Tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyössä tutkittiin, onko kasvisruokailijalla mahdollisuutta lautasmallin mukaiseen lounasruokailuun alueen ravintoloissa. Toisena kysymyksenä tutkittiin, mikä on kasvisruokien osuus suhteessa kokonaistarjontaan ravintoloiden valikoimasta. Kolmantena kysymyksenä tutkittiin, ohjaavatko ja tukevatko lounasravintolat ravitsemussuositusten mukaista ruokailua palvelu- ja valinta-arkkitehtuurin avulla.

Tutkimuksessa analysoitiin web-sivuilla olleita tutkimuskohteiden ruokalistoja. Ruokalista-analyysillä tarkasteltiin lounasvaihtoehtojen määriä ja kasvisruoan osuutta listatarjonnasta. Ravitsemussuosituksiin perustuvalla, rastitettavalla havainnointilomakkeella sekä kuvaamista avuksi käyttäen, selvitettiin palvelun tarjoajan ohjaavuutta asiakkaan terveelliseen ja ravitsemussuosituksiin perustuvaan ruokailuun. Tutkimukseen otettiin kuvia 51 kpl. Haastatteluilla haettiin vastauksia ravintoloiden valmiuteen ja kykyyn vastata tutkimuksen perusteena oleviin kasvisruoan lisäämistä puoltaviin asioihin.

5.2 Tutkimusmenetelmät

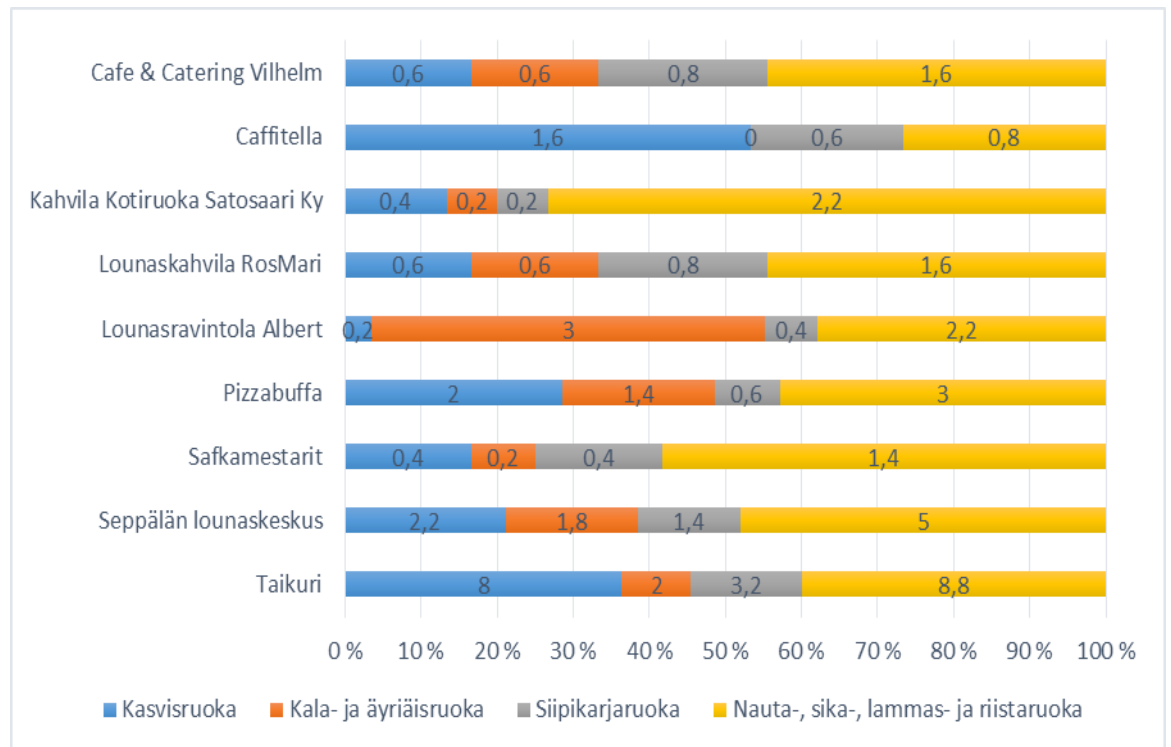
Hirsjärven, Remeksen & Sajavaaran (2016) mukaan kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Kohdetta pyritään kuvaamaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Arvot muovaavat tutkittavien ilmiöiden ymmärtämistä. Kvalitatiivisen tutkimuksen pyrkimys on löytää tai paljastaa tosiasioita kuin todentaa jo olemassa olevia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2016, 161.)

Eskola & Suoranta (2014) toteavat, että tutkimusaiheen tulee olla kiinnostava, mutta ei niin läheinen, ettei siihen saa riittävää tutkimuksellista etäisyyttä ja mahdollisimman monipuolista tarkastelukulmaa. Tarvittava etäisyys ja objektiivisuus syntyvät oman teoreettisen pohdinnan ja lukeneisuuden avulla sekä myös käsitteellisyyksien ja menetelmien avulla. Asioiden ja ongelmien määrittelyssä on hyödyllistä tutkia asioiden ääripäitä ja vastakohtia (Eskola & Suoranta 2014, 35.) Ilmiöiden ja todellisuuden hahmottamisen on oltava samalla yhdenmukaisia eri ihmisten kesken, jotta yhteinen ymmärtäminen on ylipäätään mahdollista (Eskola & Suoranta 2014, 45).

Erilaisten aineistojen, teorioiden ja menetelmien käyttöä samassa tutkimuksessa kutsutaan triangulaatioksi. Useamman menetelmän avulla voidaan korjata luotettavuusvirhettä, jos jokin menetelmä kuvaa kohdetta vain yhdestä näkökulmasta. (Eskola & Suoranta 2014, 69.) Tutkimuksessa käytettiin menetelminä ruokalista-analyysiä, havainnointia lomakkeen ja valokuvauksen avulla sekä nauhoitettua haastattelua ravintolan edustajan kanssa. Ruokalista-analyysissä tutkittiin eri ruokapalveluja tarjoavien ravintoloiden ja kahviloiden lounasruokavaihtoehtoja ja kasvisruokavaihtoehtoja sekä niiden määrää ja suhdetta kokonaistarjontaan. Haastatteluna käytettiin puolistrukturoitua haastattelua, jossa kaikille haastatelluille esitettiin samat kysymykset, mutta ei annettu valmiita vastausvaihtoehtoja antaen haastateltujen vastata kysymyksiin omin sanoin.

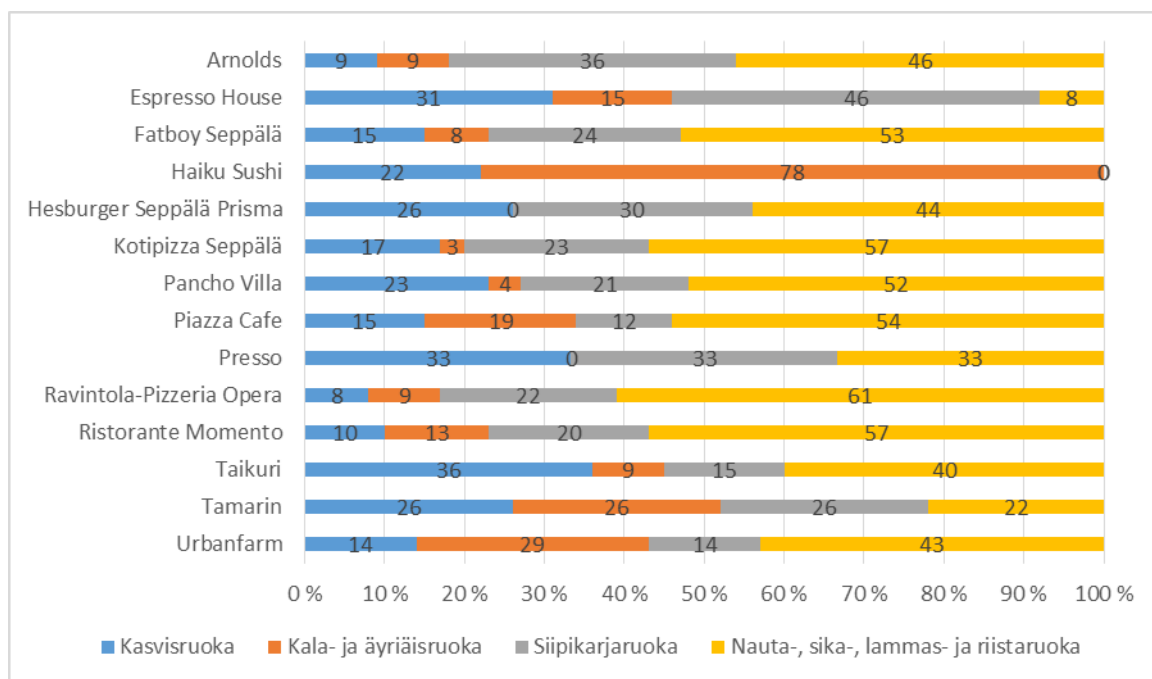
5.3 Ruokalista-analyysi

Ruokalista-analyysi tehtiin tammikuussa 2018 viikolla kaksi, alueen kahdeksantoista ravintolan web-sivuilla olleista ruokalistoista ja valikoimasta. Ruokalista-analyysin avulla selvitettiin kasvisruokien, kala- ja äyriäisruokien, siipikarjaruokien sekä nauta-, sika-, lammas- ja riistaruuokien osuutta lounaslistojen ja ravintolan valikoiman tarjonnasta, tutkimuksen pääpainon kohdistuessa erityisesti kasvisruokaan ja punaisen lihan osuuteen ruoan tarjonnassa. Ruokalista-analyysi tehtiin lounasbuffetia tarjoavista ravintoloista laskemalla keskiarvot eri ruokien tarjonnasta viikon ruokalistasta. Harvemmin vaihtuvan ruokalistan ravintoloista laskenta suoritettiin prosentteina kokonaistarjonnasta. Mikäli ravintola tarjosi asiakkailleen lounasbuffetin joka viikko vaihtuvalla ruokalistalla, valittavissa olevat listan tuotteet laskettiin yhteen ja ilmoitettiin prosenttina kokonaistarjonnasta. Seuraavalla sivulla olevassa kuviossa näkyy eri ruokien osuudet keskiarvoina lounasbuffetin kokonaistarjonnasta viikon ajalta.



Kuvio 2. Kasvisruoan, kala- ja äyriäisruoan, siipikarjaruoan, nauta-, sika-, lammas- ja riistaruoan osuudet keskiarvoina ja prosentteina arkiviikon lounaista lounasbuffetin tarjoavien ravintoloiden kokonaistarjonnasta (n=9)

Kuviosta 3. näkyy prosentuaalinen osuus ravintoloiden kasvisruokien, kala- ja äyriäisruokien, siipikarjaruokien sekä nauta-, sika-, lammas- ja riistaruoikien osuus ravintolan kokonaistarjonnasta. Kuvassa erottuu liharuokien osuus selvästi kokonaisuudessa suurimpana osana. Kalaruokien suuri osuus on ainoastaan sushia myyvässä ravintolassa, muutoin kalaruokien osuus näyttäytyy vähäisenä.



Kuvio 3. Pysyvien listatuotteiden prosentuaalinen osuus kasvisruoista, kala- ja äyriäisruoista, broileriruoista ja nauta-, sika-, lammas- ja riistaruoista

5.4 Havainnointi

Havainnointi tehtiin Anne-Leila Kallioisen (2015) tekemän tutkimuksen havainnointitaulukkoa mukaillen tähän tutkimukseen sopivaksi arkilounaskriteereihin perustuvan rästittävän taulukon avulla ja kuvaamalla, millaisiin valintoihin asiakkaita ohjataan. Lautasmallin toteutumisen lisäksi tutkittiin mahdollisuutta täysin vegaanin lautasmallin toteutumiseen. Havainnointitaulukko täytettiin joko paikan päällä tai kuvaamalla linjastot, aiheuttaen mahdollisimman vähän häiriötä asiakkaille ja toiminnalle. Ravintoloiden havainnoinnin tuloksessa ei tuoda esiin ravintoloiden nimiä, mikä sovittiin havainnointilupaa kysyttäessä. Taulukkohavainnointi ja kuvaaminen suoritettiin haastattelujen yhteydessä, jotka ajoittuivat lounasajan loppuun. Lounasbuffetin valikoima oli vähentynyt useassa ravintolassa vähäiseksi, joten se vaikeutti havainnointia ja se saattoi vääristää valikoimaa lounasajan alun buffettarjonnasta.

Havainnoitaviin ravintoloihin valikoitui salaattibuffetin ja / tai lämminruokabuffetin tarjoava lounasravintola. Ravintoloissa, missä ruokailu perustuu annoksiin, asiakkaan oma valinta vaikuttaa enemmän siihen, toteutuuko lautasmallimahdollisuus tarjolla olevista vaihtoehdoista. Yhdessä ravintolassa oli mahdollisuus tilata lounaalla pihvi-

ja leikeannoksia vaihtoehtona normaalin buffetruoan lisäksi. Yksi ravintola tarjosi lounasta perussalaattina juustolla tai ilman, johon oli mahdollisuus ostaa lisäkomponentteja quornista, kalasta ja kananmunasta sekä lihasta. Myös keitto oli mahdollista ostaa erikseen hinnoiteltuna. Edellä mainitusta hinnoittelutavasta johtuen eivät ole vertailukelpoisia koko ryhmän kanssa.

Havainnointitaulukko osoittaa kasvisruokien suppean valikoiman ruokalajien kokonaismäärään nähden. Tutkimuksessa oli positiivista vihersalaattien korkea määrä lounastarjonnassa. Öljypohjaisten salaatkastikkeiden määrä oli myös kohtuullisen hyvä. Etikkasäilykkeiden määrä on korkea verrattuna hedelmä- ja kalasäilykkeiden käytön määrään. Salaattijuustojen määrä on korkea verrattuna palkokasvien käyttöön salaateissa. Siemeniä ja pähkinöitä tarjoavien ravintoloiden määrä oli kohtuullisen hyvä lounastarjonnassa. Muutamissa ravintoloissa tarjottiin samassa yhteydessä paahdettua sipulia ja kuivattuja banaanilastuja. Tuoreet marjat ja hedelmät olivat ainoastaan kolmessa ravintolassa tarjolla, salaattibuffetissa puolukkasurvoksena ja kaksi jälkiruokakiisseleinä. Kuudessa ravintolassa oli tarjolla rasvatonta maitoa tai piimää. Lisäksi oli tarjolla kotikaljaa tai mehua. Leivän kuituprosentti ei havainnoinnissa tullut tietoon ja havainnoinnissa on lautasmalliannokseen katsottu kuuluvaksi ruisleivän ottamisen mahdollisuus. Keskusteluissa tuli ilmi, että osa ravintoloista vaihtelee leipiä joten leivät eivät ole välttämättä vakioitunut tuote kuitupitoisuutta ajatellen. Ruoan rasvaisuutta ei voinut havaita kuin kahdessa ravintolassa. Havainnointia vaikeutti ruokien vähäisyys lounasajan lopussa.

Oikea tarjoilujärjestys oli huomioitu hyvin kymmenessä ravintolassa. Yhdessä ravintolassa oli annostarjoilu ja toisessa annostelu. Malliannosta ei ollut näkyvillä ainoassakaan ravintolassa. Ravitsemussuosituksen mukaisen lautasmalliannoksen pystyi koostamaan vain kahdesta ravintolasta. Kolmen ravintolan osalta puuttui yksi osatekijä. Vegaanista lautasmalliannosta ei voinut koostaa missään ravintoloista. Kaksi ravintolaa ylsi kuitenkin hyvään suoritukseen. Allergeenit oli ilmoitettu seitsemässä ravintolassa ja kahdessa ne ilmoitettiin suullisesti. Kahdessa ravintolassa allergeenit eivät olleet näkyvissä. Seuraavalla sivulla taulukko havainnointilomakkeesta, jossa ravintolat ovat numeroitu ja valikoiman yksityiskohtaiset tiedot ja ohjaavien toimenpiteiden toteutuminen numeron alapuolella.

Taulukko 3. Ravitsemusmallin mukaisen aterian koostamisen mahdollisuus

Ravintolan numero	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Yht
Pääruokien lukumäärä	A	3	2	2	2	2	3	5	1	3	2	7	32
- keittoja	-	1	-	1	-	-	1	1	1	1	1	1	8
- kasvisruokia/prot.lisä	-	-	1	-	1	1	-	-	-	-	-	3	6
Lämmin kasvislisäke	-	1	1	1	2	1	1	-	1	-	1	1	9
Energialisäke	1	2	1	1	1	1	-	1	1	-	-	2	11
Peruna, keitetty /	-	1	-	1	1	-	1	-	1	-	1	1	7
rasvakypsennetty	1*	-	-	-	-	-	-	1	-	1*	-	-	3
Tuoresalaatteja	4	4	3	2	8	4	2	5	8	2	3	3	48
Etikkasäilykkeitä	4	-	1	2	3	-	3	4	2	3	-	1	23
Hedelmäsäilykkeitä	2	-	-	-	1	-	1	1	1	-	-	1	7
Kalasäilykkeitä	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1
Salaattijuusto	-	1	1	1	1	1	1	-	-	1	2	-	9
Kananmuna	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	1	-	3
Siemenet ja pähkinät	-	1	2	1	2	-	2	-	2	-	-	1	11
Palkokasvit	-	-	-	-	1	1	1	-	-	-	-	1	4
Öljypohjainen kastike	1	1	-	2	2	1	2	2	3	1	3	-	18
Tuore marja/hedelmä	-	-	-	1	-	-	1	-	1	-	-	-	3
Leipä (ruis)	-	1	-	1	1	-	1	-	1	1	1	-	7
Kasvisrasvaveite	-	1	-	1	1	-	1	-	1	1	1	-	6
Rasvaton maito/piimä	-	1	-	1	1	-	1	-	1	1	-	-	6
Rasva nähtävissä pää- ruoassa	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-	2
Kermalisä lämpimissä	-	-	-	1	1	-	1	1	-	-	-	-	4
Oikea tarjoilujärjestys	-	K	K	K	K	K	K	K	K	-	K	K	10
Lautasmalli mahd.	-	(K)	E	K	(K)	E	K	E	E	E	E	(K)	2
Veg. lautasmallimahd.	-	E	E	E	(K)	E	E	E	E	E	E	(K)	(2)
Malliannos	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Ravintosisältö näkyvissä	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Allergeenit ilmoitettu	0	1	-	1	1	-	0	-	1	1	1	1	7

*tilatuissa lounasannoksissa

A annostelu pääruoassa

K Kyllä

(K) Puuttuu yksi osatekijä lautasmallista

0 kysyttäessä

6 Haastattelun analyysi ja tulokset

6.1 Haastattelun analyysi

Haastattelun kysymyksien taustalla oli saada tietoa ravitsemussuositusten huomioimisesta ja käytöstä lounasta valmistavissa keittiöissä, sekä kasviksia suosivan kestä-

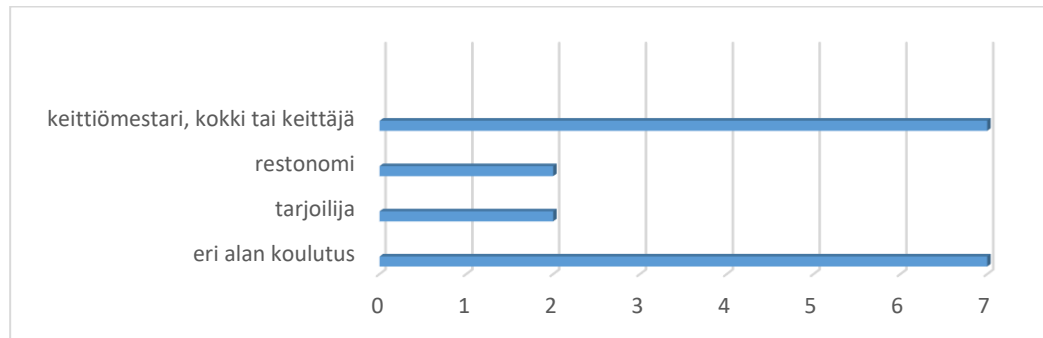
vän ruokailun nykytilanteesta sekä kyvystä vastata lisääntyvään kasvisruokailuun ruokalistasuunnittelulla ja reseptiikalla. Haastattelun kysymysten avulla saatiin myös selville, ohjaako ravintola toiminnallaan asiakkaita terveellisempää syömiseen. Haastattelukysymyksiä oli 27 kappaletta. Kysymykset koskivat haastateltavien taustaa koulutuksesta ja työvuosista ammattikeittiössä. Ravintolakeittiön toiminnasta kysyttiin henkilöstön ja lounasruokailijoiden määrää, lounasajan pituutta sekä ruokalistasuunnitteluun ja ravitsemussuosituksiin liittyviä kysymyksiä. Kysymykset koskivat myös ruokien reseptejä, ravintosisällön ilmoittamista, kasvisruokien tarjontaa, kysyntää sekä valmistamista. Lisäksi kysyttiin raaka-aineiden hankintaa ja hintoja koskevia kysymyksiä, jotka liittyivät erityisesti kasvisruokailuun. Viimeisenä kysyttiin lounaslinjastoa ja astioita koskevia kysymyksiä. Kysymyslomaketta testattiin kahdella koehaastateltavalla. Koehaastattelun haastateltavat olivat tyypiltään erilaisista ravintoloista, mikä osoitti, että lounasbuffetia tarjoavat ravintolat analysoitiin erikseen ravitsemussuosituksia koskevissa kysymyksissä muun tyyppisistä ravintoloista.

Haastatteluja pyydettiin kahdestakymmenestä kahdesta ravintolasta, joista kahdesta ravintolasta annettiin kielteinen vastaus haastattelupyyntöön. Tutkimuksen haastattelut sovittiin puhelimitse tai paikalla käyden ravintoloiden edustajille sopiviksi ajankohdiksi. Pääsääntöisesti haastattelut haluttiin antaa lounasajan lopussa. Haastattelut tehtiin 26.3.- 12.4.2018 välisenä aikana. Tutkimuksen ulkopuolelle rajattiin mehu baari, myymälä- ja leipomokahvilat. Yksi ravintola oli remontissa, joten sieltä ei pyydetty haastattelua. Kaksi pikaruokaravintolaa alueella, Hesburger ja Subway, olivat tutkimuksessa molemmat yhdellä ravintolalla. Toiset vastaavat ravintolat rajattiin pois tutkimuksesta saman toimintaperiaatteen ja valikoiman vuoksi. Haastatteluihin pyydettiin nauhoittamislupa. Yksi haastateltu kieltäytyi nauhoittamisesta. Haastattelut kestivät ajallisesti viidestätoista minuutista puoleen tuntiin.

6.2 Haastateltujen koulutustausta, työkokemus ja keittiöhenkilöstön määrä lounasaikana

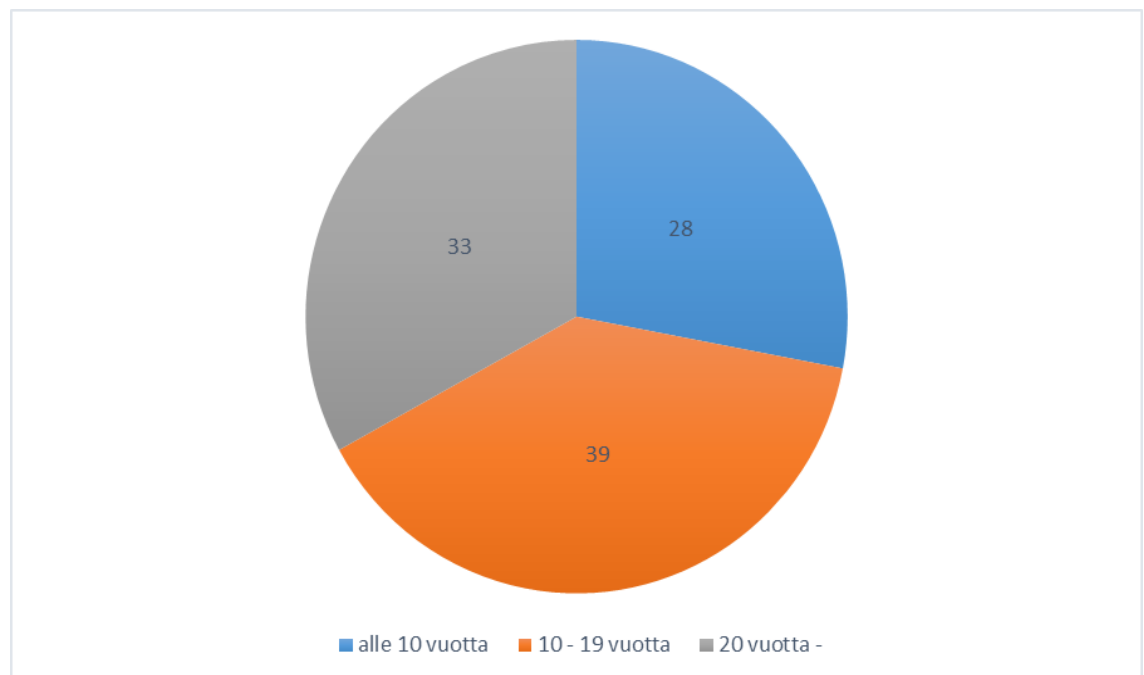
Tutkimuksessa haastateltiin Seppälän alueella toimivien lounasravintoloiden kahdeksatoista ravintolan edustajaa. Haastatteluun esitettiin haastattelupyyntö kahdellekymmenelle lounasravintolan edustajalle, joista kaksi ei suostunut haastattelupyyn-

töön. Yksi haastatelluista vastasi kolmen ravintolan toiminnasta. Haastatelluista keittiömestareita oli yksi, kokkeja tai keittäjiä seitsemän, restonomeja ja tarjoilijoita kaksi molempia ryhmiä, ja täysin eri alan koulutus oli seitsemällä henkilöllä. Kuvio 4 havainnollistaa haastateltujen henkilöiden koulutustaustan.



Kuvio 4. Haastateltujen henkilöiden koulutustausta (n=18)

Haastateltavien työkokemus alalta vaihteli puolesta vuodesta neljäänkymmeneenviiheen vuoteen. Haastatelluista alle 10 vuotta alalla olleita oli viisi, 10 – 19 vuotta alalla olleita oli seitsemän ja 20 – 45 vuotta alalla olleita oli kuusi. Alla olevassa kuviossa 5 näkyy työvuosien määrä prosentuaalisesti. Työkokemusvuodet jakaantuvat suhteellisen tasaisesti eri ikäryhmien kesken.



Kuvio 5. Haastateltujen henkilöiden työkokemusvuodet prosentteina (n=18)

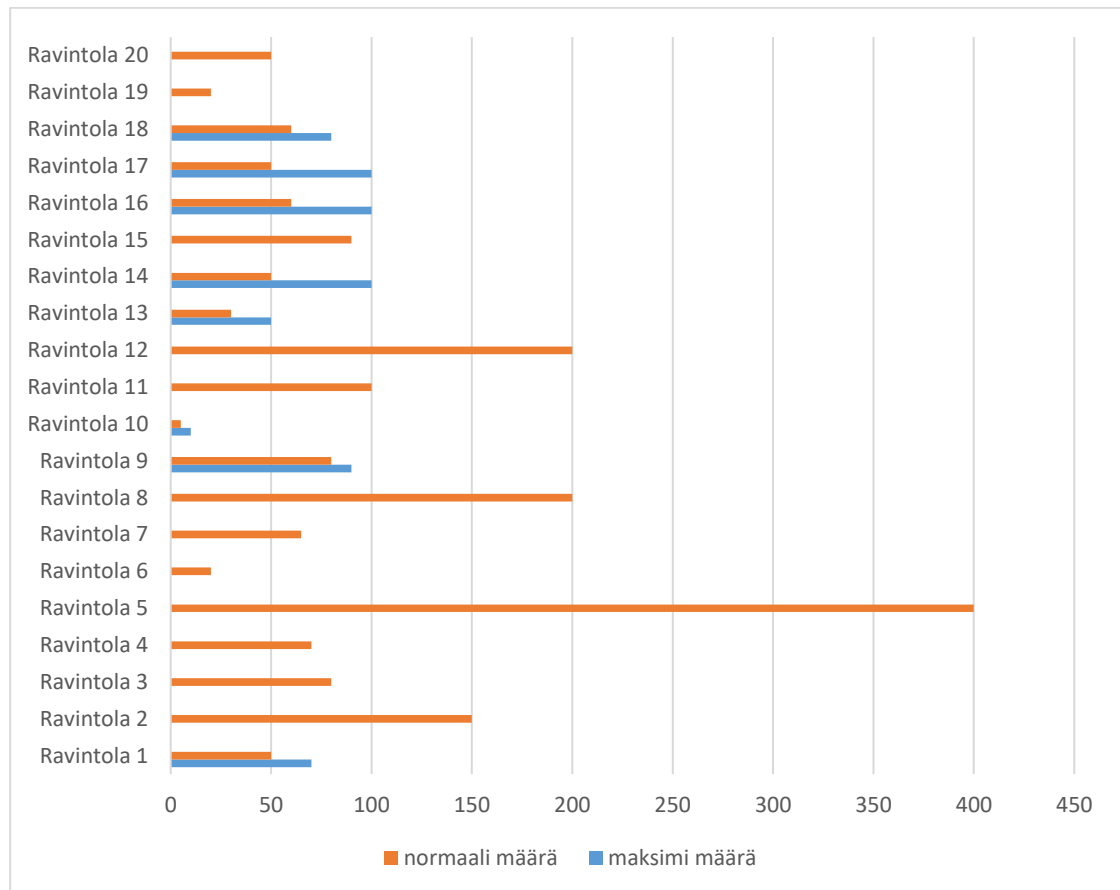
Kahdessatoista ravintolan keittiössä oli töissä lounasaikaan kaksi henkilöä. Sesonkiaikoina, kuten alueella olevien kauppakeskusten tapahtumien aikaan tai joulumyyntin ja talvilomaviikon aikaan, työntekijöitä oli yksi enemmän. Lounaan myyntiajan sujuvuutta säädeltiin henkilöstön määrällä: iltapäivällä kaksi vuoroa oli töissä yhtä aikaa osan aikaa. Neljässä ravintolassa oli neljä tai viisi henkilöä töissä keittiössä päivän kiireisyyden mukaan.

6.3 Lounasruokailijoiden määrä ja lounasajan pituus

Lounasruokailijoiden määrä vaihteli ravintoloissa paljon. Lounasruokailijoiden määrään vaikuttivat haastateltujen mukaan suuri kilpailijoiden määrä ja alueen rakennustoimintojen väheneminen. Yhdestä ravintolasta kuljetettiin vanhuksille päivittäin noin sata annosta ruokaa lounastarjonnan lisäksi.

Lounasruokailijoiden määrä tutkimusalueella vaihteli viidestä neljäänsataan. Alueen ravintoloitten yhteenlaskettu ruokailijamäärä oli 1 830 henkilöä. Vähiten lounasruokailijoita oli pikaruokaravintoloissa. Lounasruokailijoiden määrä vaihteli useassa ravintoloissa jopa useita kymmeniä. Tyypillisin lounasruokailijamäärä oli 50 – 80 ruokailijaa. Yhdestä lounasruokaa tarjoavasta ravintolasta myytiin ruokaa kuljetuspalveluna vanhuksille, mikä vaikuttaa palveluntarjoajan tuotteisiin ja siten myös lounasravintolan asiakkaisiin.

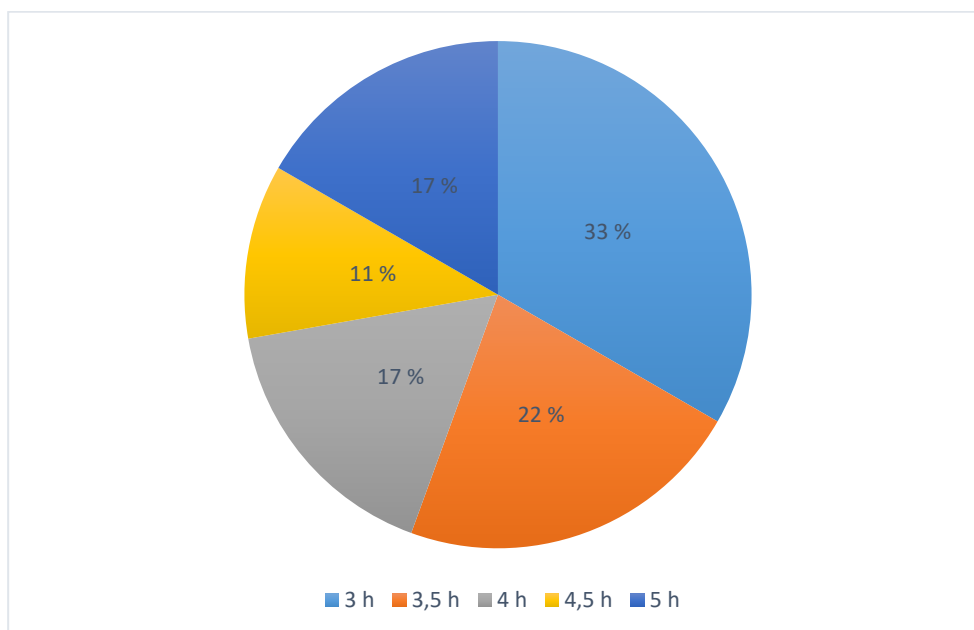
Seuraavalla sivulla oleva kuvio 6 havainnollistaa ruokailijamääriä arkilounailla. Normaali määrä ilmoittaa vakiintuneen lounasruokailijoiden määrän arkipäivinä. Maksimimäärä ilmoittaa lisäyksen poikkeavina aikoina, kuten jouluna, talvilomaviikkona ja vastaavina, verrattuna normaaliin viikkoon.



Kuvio 6. Ilmoitettu lounasruokailijoiden määrä arkipäivinä Seppälän alueen ravintoloissa

Lounasajan pituus ravintoloissa vaihteli kolmesta tunnista viiteen tuntiin, klo 10.00 – 14.00. Kymmenessä lounasta tarjoavassa ravintolassa lounasajan pituus oli 3 – 3,5 tuntia. Viisi ravintolaa tarjosi lounasta 4 – 4,5 tunnin ajan, ja kolme ravintoloista tarjosi lounasta 5 tuntia.

Kuvio 7 havainnollistaa lounasajan pituuden prosentteina. Yleisin lounasajan pituus on kolme tuntia.



Kuvio 7. Lounasajan pituus prosentteina

6.4 Ruokalistasuunnittelu

Kysymyksiin lounaslistan suunnittelijasta ja ruokalistan vaihtuvuudesta saatiin seuraavasti vastauksia: Lounasruokalistan suunnitteli neljässä paikassa omistaja yksin, kahdessa ravintolassa omistaja keittiöhenkilökunnan kanssa, neljässä ravintolassa kokki tai ravintolapäällikkö ja kahdeksassa paikassa ketjun tuotekehitys- ja markkinointiryhmä. Yleensä keittiöhenkilöstö ja työntekijät pystyivät vaikuttamaan jossain määrin ruokalistojen suunnitteluun asiakastytyväisyyden ja ideoinnin perusteella. Ketjun ohjauksessa paikallinen vaikuttaminen oli vähäisempää. Kahdeksassa ravintolassa ruokalista tehtiin joka viikko, kolmessa oli kuukauden tai kuuden viikon kiertävä lista. Kahdeksassa tutkimuksen listaravintolassa ruokalista päivitetään harvoin, vuoden tai kahden vuoden ajanjaksolla. Tuotetarjontaan tehdään välillä pienempiä muutoksia.

Ruokalistasuunnittelun perusteena oli tehdä ruokaa asiakkaiden mieltymysten ja toiveiden mukaan myyntiä ja kysyntää seuraten. Ruoan menekki takasi ruoan pysymisen listalla. Asiakkaiden toiveet pyrittiin täyttämään ja pitämään heidät tyytyväisinä. Kaksi vastaajaa seurasi kilpailijoiden listoja ja pyrki erilaisuuteen listasuunnittelussa ja

vastaamaan kilpailuun. Kaksi haastateltavaa pyrki vastaamaan trendien ja ajankohtaisuuden haasteisiin. Kuusi haastateltua sanoi ruokalistasuunnittelun perustuvan monipuolisuuteen ja kaikki osa-alueet huomioivaan listaan. Kahdessa perinteisen lounasbuffetin ravintolassa kasvisruokaa ei valmistettu asiakaskuntaan kuuluvien miesten vuoksi, koska ajateltiin, että miehet eivät syö kasviksia mielellään ja heitä on vaikea opettaa syömään kasviksia. Kaksi ravintolaa piti tärkeänä suunnitella ruoat siten, että ne sopivat ravintolan toimintaideaan. Kolme haastateltavaa ei osannut perustella tuotteiden valikoitumista listalle ja vetosi tuotekehitys- ja markkinointiryhmän toimintaan.

6.5 Ravitsemussuositusten ohjaavuus ruokalistasuunnittelussa

Ainoastaan yksi vastaaja vastasi vakuuttavasti ravitsemussuositusten käyttöä koskevaan kysymykseen. Kolme vastaajaa ei tuntenut lainkaan ravitsemussuosituksia. Kahdeksan vastaajaa vastasi suoraan, etteivät ota huomioon ateriasuosituksia. Kolme vastaajaa sanoi ravitsemussuosituksia noudatettava jossain määrin. He olivat sitä mieltä, että asiakas voi halutessaan noudattaa tarjonnasta ravitsemussuosituksia niin halutessaan. Kaksi vastaajaa ei vastannut tuotekehitys- ja markkinointiryhmän puolesta. Yksi vastaaja oli sitä mieltä, että asiakkaan valitsema vaihtoehto tuotteista ei yleensä vastaa ravitsemussuosituksia, vaikka tuotteissa olisikin otettu ravitsemussuositukset jotenkin huomioon. Kuviossa 8 havainnointikuva salaattibuffetista.



Kuvio 8. Lounasruokatarjontaa salaattibuffetista

6.6 Sydänmerkkituotteet ja raaka-aineiden määrän arviointi

Yksi vastaaja ilmoitti keittiössä käytettävän sydänmerkkituotteita ja kiinnitettävän huomiota rasvan laatuun ja käyttöön. Kaksi ei tuntenut merkkiä lainkaan. Loput haastatelluista sanoivat, että sydänmerkki ei ole käytössä. Osa tunsi sydänmerkin, mutta se ei ollut käytössä, osa ei kommentoinut tuotekehitys- ja markkinointiryhmien aluetta. Kaksi haastateltua sanoivat huolehtivansa itse, että tuote on sydänmerkki kelpoinen. Yksi haastateltu piti merkkiä markkinointikeinona.

Ruoan määrän ja asiakkaiden määrän arviointi oli haastateltavien mielestä pääsääntöisesti melko hyvin hallittavissa. Alkuviikon päivinä, maanantaina ja tiistaina arvioiminen koettiin neljän haastateltavan osalta rauhallisimmiksi päiviksi ja siltä osin hankalimmiksi arvioida asiakkaiden ja ruokien määriä. Arvioimisen hankaluutta helpotti hyvä ammattitaito ja kokemus, melko vakioitunut asiakasmäärä, puolivalmiiksi tehtyjen ruokien nopea valmistaminen tarvittaessa, päiväkohtaisten tietojen saanti omista järjestelmistä ja niiden hyödyntäminen ja ennakoiminen ruoan valmistuksessa. ResQ helpotti yhden ravintolan ruoan arvioimisessa hävikkiruoan hyötykäyttöä. Monet haastateltavat totesivat arvioinnin olevan vaikeaa, mutta totesivat myös samassa lauseessa, että ruokaa ei mene paljon hävikkiin. Yhden ravintolan osalta koettiin hankalaksi arvioida ruoan menekkiä uuden paikkakunnan ja kauppakeskuksen vuoksi. Yksi haastateltava otti esiin, juhlapyhien, esim. joulun vaikutuksen ruokailijamääriin, ihmisten liikkeessä normaalia enemmän.

Kuviossa 9 on havainnollistettu ravintoloiden käyttämiä ruokaöljyjä ja siemeniä lounastarjoilussa. Kuvassa vasemmalla on pellavansiemeniä ja oikealla auringonkukan-siemeniä.

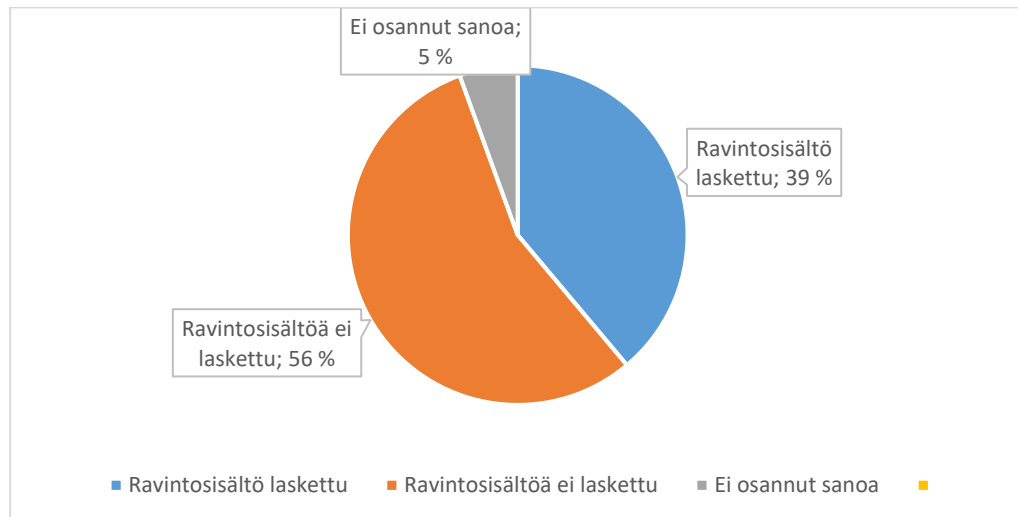


Kuvio 9. Siemeniä

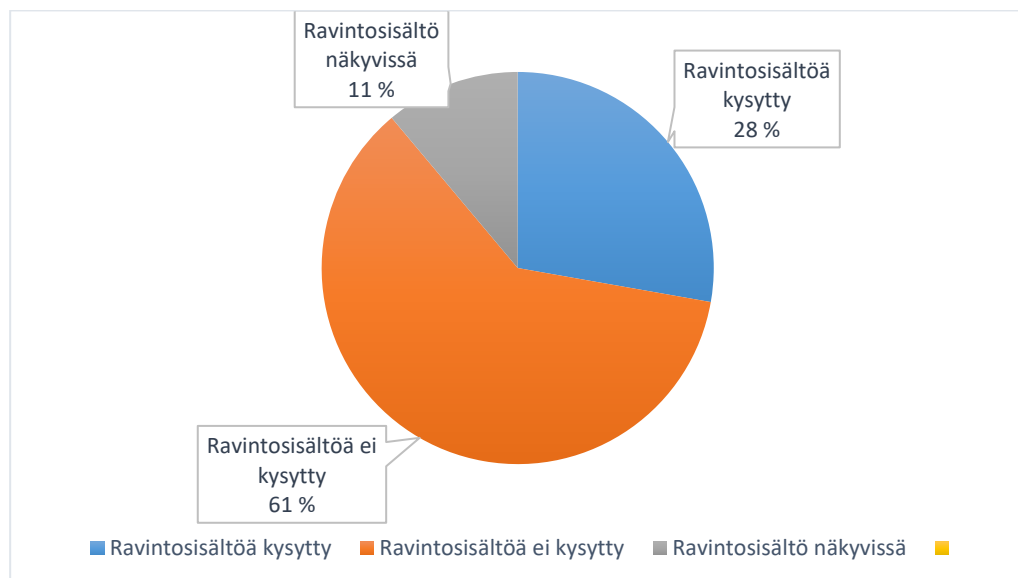
6.7 Lounasruokien reseptit, ravintoarvot, suosikit ja raaka-aineiden logistiikka

Viidessä lounasaravintolassa keittiömestari ja kokit suunnittelivat ruoan. Viidessä paikassa puolestaan omistajat ja keittiöhenkilökunta luottivat ”oman pään” resepteihin ja ulkoa opittuihin perusresepteihin sekä kokemuksen tuomaan taitoon. Seitsemässä paikassa ruokaohjeet tulivat ketjun ohjauksesta. Ohjeita ja vinkkejä etsittiin myös internetistä ja kilpailijoiden sivuilta, lehdistä, kirjoista ja tukkujen esitteistä.

Kymmenessä ravintolassa kahdeksastatoista ei laskettu ravintosisältöjä, yksi haastatettava oli epävarma asiasta. Yhdessätoista ravintolassa ravintosisältöjä ei ollut kysytty. Seitsemässä ravintolassa ravintosisällöt oli laskettu ja kahdessa ne olivat välittömästi nähtävissä halutessa kassakuitissa tai mobiilisovelluksessa. Viidessä ravintolassa ravintosisältöjä oli kysytty muutaman kerran. Kuvio 10 havainnollistaa laskettujen ravintosisältöjen määrän prosentteina ja kuvio 11 ravintosisältöjen kysynnän ravintoloissa.



Kuvio 10. Ravintosisällön laskenta ravintoloissa (n=18)



Kuvio 11. Ravintosisältöjen kysyntä ravintoloissa (n=18)

Pääsääntöisesti lähes kaikissa ravintoloissa liharuoat olivat suosituimpia. Burgerit, piz-
 zat, lasagne ja jauheliha- ja makkararuokat, kotiruoka ja keitot mainittiin suosikkiruoa-
 kina. Leikkeet ja pihvit, erityisesti metsästäjänleike ja pippuripihvi mainittiin kolmessa
 ravintolassa erikseen muun liharuoan lisäksi. Kaalilaatikko ja maksaruokat mainittiin

kahdessa ravintolassa suosittuina. Yhdessä ravintolassa kanaruoka oli selvästi suosituinta. Kalaruoista suositumpia olivat silakkapihvit ja lohiruoat. Kalaruokien käyttöä rajoittava tekijä oli hinta ja toisen vaihtoehdon käyttäminen rinnalla. Yksi haastateltu nimesi suosituiksi kasvisruoiksi seitanin ja kasvisburgerit. Yleisesti ottaen kasvisruokia ei mainittu suosittuina. Alla olevasta taulukossa on esimerkkejä suosituista ruoista. Liharuokat erottuvat selkeästi suosikkeina.

Taulukko 4. Esimerkkejä suosituista ruoista

KASVISRUOKA	KALA- JA ÄYRIÄISRUOKA	SIIPIKARJARUOKA	LIHARUOKA
kasvisburgerit	lohikeitto	kanacaesarsalaatti	Burgundinpata
seitan ruoat	rapucaesarsalaatti	kana teriyaki	jauhemaksapihvit
	silakkapihvit		kaalilaatikko
	uunilohi		kinkku-ananaspizza
			kinkku-tonnikalapizza
			lasagne
			leikkeet
			lihaburgeri
			lihapullat
			makaronilaatikko
			maksakastike
			nyhtöpossutasku
			pihvit
			uunimakkara

Kaikki ravintolat käyttivät toimitustukkaa tai noutotukkaa. Kuusi vastaajaa sanoi ravintoloiden käyttävän myös lähitoimittajia tai pienempiä toimittajia. Kymmenen vastaajaa mainitsi käyttävänsä pääsääntöisesti pääraaka-aineitten osalta suomalaisia tuotteita niin kasviksissa kuin lihassa.

6.8 Kalaruokien tarjonta lounasruokailussa

Kahdeksan haastateltavan vastauksista erottui myönteinen suhtautuminen kalaruokiin. Kalaruoan ja kalaruokapäivien sanottiin olevan suosittuja. Listalla pyrittiin pitämään kalaa ainakin kerran viikossa. Kahdessa ravintolassa kalaa käytettiin tai pyrittiin

käyttämään neljä kertaa viikossa. Lohi oli yleisin käytetty kalavaihtoehto. Annoslistoissa lohi oli käytetyin vaihtoehto ja pizzoissa myös tonnikala. Kaksi ravintolaa mainitsivat käyttävänsä muikkuja ja silakoita.

Toiset kahdeksan vastaajaa sanoi kalaruokia käytettävän vähän. Syitä vähäiseen tarjoamiseen olivat: ”Kala ei vedä asiakkaita” ja ”kala-allergiset asiakkaat putoavat suoraan pois lounasasiakkaista.” Yksi paikka ilmoitti tonnikalan olevan ainut kalavaihtoehto. Lohta ja kampelaa tarjoavan paikan edustaja ei nähnyt ravintolan asiakkaiden olevan ”muikun syöjiä”. Kalan nähtiin jakavan mielipiteitä suosikkiruokana ja koettiin hankalana vaihtoehtona, koska kalaruokapäivänä edellytettiin myös toinen, kalaton vaihtoehto.

6.9 Kasvisruokailun tarjonta ja kysyntä ravintoloissa

Kasvisruokia tarjottiin ruokailijoille haastateltujen mukaan kuudessatoista ravintolassa kahdestakymmenestä joka päivä. Yhdeksässä ravintolassa listalta valittavia vaihtoehtoja oli kahdesta kolmeen vaihtoehtoa, yleisemmin kolme. Seitsemässä ravintolassa kasvisruokaa oli buffetissa lounaalla joka päivä. Kolmessa ravintolassa kasvisruokaa tarjottiin kahdesta kolmeen kertaan viikossa. Neljässä ravintolassa oli huomioitu kasvisruokailijoita enemmän profiloituen vegaanitarjontaan ja pyrkimällä järjestämään lounasruokailijoille kasvisvaihtoehdon tavallisen ruoan rinnalle lounashintaan. Yhdessä ravintolassa kasvisruoka ei ollut määräävä tuote, mutta lounasvaihtoehtona sai kuitenkin päivittäin mm. kasvispizzaa. Kahdessa ravintolassa kasvikset olivat ”lisukkeena” yhdestä kerrasta kolmeen kertaan viikossa. Yhdessä ravintolassa lämmin kasvislisäke kuului päivittäin lounaslistalle ja eri kasviksista tehdyt juuresosekeitot olivat kasvisgratiinien ohella suosittuja lounaspöytävaihtoehtoja.

Kymmenen haastateltua totesi kasvisruoan kysynnän lisääntyneen. Kuusi haastateltua ei kokenut kasviruoan kysynnän lisääntyneen. Kaksi haastateltua totesi tuotteita menevän, jos listalla on näkyvissä vaihtoehto. Kysymykseen kasvisruokien kysynnästä ravintoloissa, haastatelluilta saatiin selkeästi yhteinen mielipide kasvisruoan kysynnän lisääntymisestä. Haastatellut toivat esille kysynnän ja tarjonnan parantuneen vuosien myötä ja omat ruokavaihtoehdot saivat kehuja. Esille haastatteluissa tuli myös ihmisten havahtuminen ajattelemaan mitä syövät. Eräs ravintoloitsija katsoi

tiedotuksen lisääntyneen ja vaikuttaneen siten, että broilerin ja porsaan lihasta tehtyjä tuotteita ostetaan enemmän kuin naudanlihasta tehtyjä. Tämän seurauksena mietintään on laitettu linssien, papujen, nyhtökauran ja lihan korvikkeiden ottaminen ruoanvalmistukseen enemmänkin. Yksi ketjuravintola ilmoitti ottaneensa kampanjaansa ensimmäisen kerran vegaanisen vaihtoehdon, mikä on osoitus kysynnästä ja lisääntyneestä myynnistä.

Monet ravintolat ovat haastattelun perusteella reagoineet kysyntään ja tuoneet täysin vegaaneja vaihtoehtoja lounastarjontaan. Huomioitavaa oli myös makeiden vegaanituotteiden kysyntä. Kasvisruokailu nähtiin lisääntyneen yleensä kautta linjan keski-ikäisten ja nuorten keskuudessa. Haastattelussa tuotiin myös esille vaihtoehtojen näkyminen listalla, jotta asiakkaat rohkeammin ja helpommin uskaltavat valita vegaanisen tuotteen. Useissa ravintoloissa sanottiin olevan valmius tehdä vegaaninen tuote pyydettyäessä, mutta niitä ei laitettu esille vähäisen menekien vuoksi. Asiakkaiden valitusten taholta yhden ravintolan osalta tehtiin muutos hinnoittelussa siten että, vegaaninen vaihtoehto hinnoiteltiin edullisemmaksi kuin esim. lihaa sisältävä. Asiakkailla on tunne, että he saavat kasvistuotteesta vähemmän vastinetta rahalleen kuin vastaavassa lihatuotteesta, vaikka raaka-ainekustannukset olisivat samat.

Eräs ravintolan edustaja ihmetteli kasviruoan lisääntyneestä kysynnästä johtuen, onko menossa jokin ohimenevä kasvisruokabuumi. Kahdessa ravintolassa oltiin selkeästi sitä mieltä, että kasvisruokia ei kannata laittaa lounaslistalle, koska pääsääntöisesti miehistä koostuva asiakaskunta ei pidä kasvisruoista. Samoin oltiin myös sitä mieltä, että keski-ikäisten miesten ruokailutapoja ei voi muuttaa helposti. Eräs lounasravintoloita pitävä haastateltu ei ollut kiinnostunut lähtemään kasvisruokailun edistämiseen juuri miespuolisesta asiakaskunnasta johtuen ja uskoen, että kasvisruokakattaus on ohimenevä. Eräs ravintoloitsija ei uskaltanut laittaa kasvisruokaa listalle peläten miesasiakkaiden vaihtavan ravintolaa. Kasvislisäkkeitä tarjottiin kuitenkin vaihtelevasti pääruokien mukaan joka viikko. Muutama alueen haastatelluista näki kasvisruokailun yleisesti ottaen kantakaupungissa paremmin menevänä vaihtoehtona ja korkeakoulupiirien asiana.

Taulukko 5. Haastattelussa mainittuja kasvisruokia

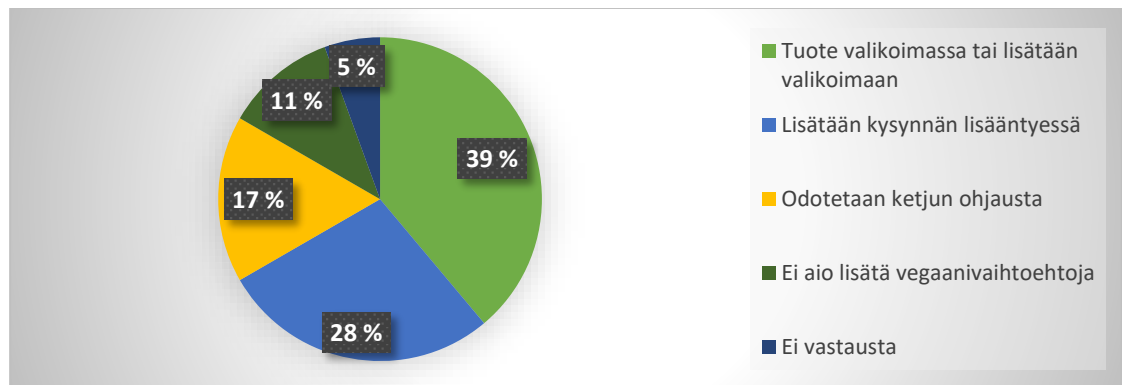
vegaaninen pizza	kasvispohjainen keitto	kasvispihvit	kasvispata	vegaaninen juusto
härkispizza	kasvissoseikeitto	kaura-härkäpapu-pihvi	kasvisvuoka	kasvisburgeri
kasvistortilla	punajuurikeitto	selleripihvi	kasvisgratiini	salaatti
soijatortilla	parsakaalikeitto	falafel	kasvishöystö	
avocadobagel			lämmön kasvisli-säke	

6.10 Kasvisruokien valmistaminen ravintoloissa

Seitsemän vastaajaa piti kasvisruokien valmistusta helppona. Kaksi vastaajaa mainitsi maun ja värin tärkeyden kasvisruokien valmistamisen yhteydessä. Yksi haastatelluista kertoi lämpöisten kasvisruokien tekemisen olevan helppoa juuston ja kerman avulla. Seitsemän vastaajaa ilmoitti ohjeistuksen tulevan ketjun taholta. Ketjujen ohjauksessa olevat eivät kokeneet kasvisruokien valmistusta vaikeana. Kolme vastaajaa ei vastannut tai osannut vastata kysymykseen. Yksi vastaaja totesi valmistamisen vaikeaksi, jos kysytään listan ulkopuolelta.

Viisi haastateltua ei kokenut tarvitsevan lisää kasvisruokareseptejä ja yksi vastaaja totesi tuotekehityksen määräävän reseptit. Yksi haastateltava olisi halunnut helpommin lähestyttäviä kasvisruokareseptejä ilman oudolta kuulostavia lihan korvikkeita. Yksi vastaaja totesi reseptien tarpeellisuuden siten, että se on omaan toimintaan sopivaa. Eräs haastateltu toi esille täysin vegaanisen vaihtoehdon tarjoamisen ongelman. Ongelmaksi koettiin valmistusprosessi, missä kypsennys tapahtuu samassa öljyssä kanatuotteen kanssa. Yhdeksän vastaajaa ei osannut vastata kysymykseen.

Seitsemän ravintolaa kahdeksastatoista aikoo lisätä tai on jo ottanut vegaanisia tuotteita valikoimaan. Viisi ravintolaa lähtee mukaan vegaanisten tuotteiden lisäämiseen, jos kysyntä lisääntyy. Kolmessa ravintolassa odotetaan ketjun ohjauksen määräyksiä asiasta. Kaksi ravintolaa ei ole aikeissa lisätä kasvisvaihtoehtoja. Yksi haastateltu ei vastannut. Kuviossa 12 vegaanisten tuotteiden tarjonta ravintoloissa.



Kuvio 12. Vegaaninen tuote valikoimassa (n=18)

Kysyttäessä haastateltujen ajatuksia kasvis- tai muiden ruokien menekin edistämisestä saatiin seuraavia kommentteja. Eräs haastateltava sanoi toiminnassa pyrittävän siihen, että kasvisburgeri olisi normaalisti verrattavissa vastaavaan lihaburgeriin. Mie-likuva laihdutusruokana tai muuna erikoisuutena pitäisi saada häivytettyä pois. Myös toinen haastateltava halusi lisätä ruokaisan kasvisvaihtoehdon tarjontaan siten, että valikoimaa on niin paljon, että asiakkaalla on vara valita häntä miellyttävä tuote.

Neljä haastateltua kertoi ketjun ohjauksen päättävän asiasta ja viisi haastateltavaa jätti vastaamatta kysymykseen. Yksi haastatelluista pohti vaihtoehtoisten ruokien lisäämistä listalle tuotteiden tilalle jotka eivät myy, kalasalaatteja katkarapusalaattien tilalle ja kanasalaattia tonnikalasalaatin tilalle. Eräs haastateltava piti vaihtelevuutta tärkeänä pelkän liharuoan tarjoamisen sijaan: ”Ainakin kerran viikossa täytyy tarjota kana- ja kalaruokia”. Yhden ravintolan osalta, markkinointi kohdistui kalaruoan televisiomainontaan. Kalaruokaa olisi lisätty myös toisessa ravintolassa, mutta kalan hintaa pidettiin kalliina tarjota suurelle asiakaskunnalle. Kaali- ja maksaruokien lisäämistä listalle suunniteltiin ja lounaspassin käyttöönotto todettiin parempana vaihtoehtona kuin kampanjointi.

Kuviossa 13 vegaaninen tuote pikaruokaravintolan vitriinitarjonnasta.



Kuvio 13. Vegaaninen wrap pavuilla, hummuksella, vegaanisella juustolla, punasipulilla, porkkanaraasteella ja rucolalla

6.11 Kasvisten käyttö ruoanvalmistuksessa

Kahdessatoista paikassa kahdeksastatoista oli tarjolla lämmin buffetruoka ja näissä ravintoloissa käytettiin kasviksia lämpöisissä pääruoissa. Yksi ravintola käytti grillikasviksia annoksissa ja valikoimassa olivat myös falafel-pihvit. Kolmen ravintolan osalta ilmoitettiin erikseen käytettävän lämminruokabuffetissa aina lämpöisiä kasviksia. Yhdessä näistä käytettiin pakastekasviksia. Ruokiin kasviksia lisättiin tilanteen mukaan, väriksi, mauksi ja vaihtelun vuoksi. Keittoihin lisättiin aina kasviksia. Kahdessa ravintolassa varottiin käyttämästä liikaa kasviksia ruokaan sekoitettuna. Molemmissa paikoissa pelättiin lähinnä miesasiakkaiden reagoitua liiallisiin ”rehuihin”. Hintaa ei pidetty esteenä kasvisten käyttöön. Kaksi henkilöä jätti vastaamatta ketjun ohjauksesta johtuen, yksi henkilö jätti vastaamatta, koska oli salin työntekijä, kolmeen paikkaan kysymys ei ollut sopiva tuotevalikoiman vuoksi.

Kasviksia ja juureksia käytettiin monipuolisesti ja satokausiajattelu nousi esille juuresruokien laiton yhteydessä. Sesonkikasvikset koettiin maukkaina ja laadultaan hyvinä. Ruoissa käytettiin mm. perusjuureksia, tomaattia, papuja, porkkanaa, kukkakaalia, parsakaalia, kesäkurpitsaa, munakoisoa, punajuurta, paprikaa, sipulia, sienä, rucolaa ja oliiveja.

Salaattipöydän tuotteissa arvostettiin tuoreutta ja kotimaisuutta. Itse pilkottuja ja raastettuja vihanneksia pidettiin hyvänä tarjottavana. Salaattipöytään pyrittiin saamaan värejä ja vaihtelua. Osassa ravintoloissa pyrittiin pitämään salaattipöytä vakiona, osassa puolestaan haluttiin vaihtelevuutta. Perussalaatin, joka oli useassa ravintolassa jäävuori- eli amerikansalaatti, lisäksi vakiona tarjottiin läpi vuoden tomaattia ja kurkkua. Satokausi ja sesonkiajattelu suunnittelussa tulivat esiin useassa vastauksessa, mikä toi salaattipöytiin haluttua vaihtelua. Satokausi- ja sesonkiajattelun etuna nähtiin tuotteiden hyvä laatu ja hintojen edullisuus. Sesonkien haluttiin näkyvän myös houkuttelevuutena, mikä ajatus tuli esille useasta vastauksesta haastattelun innokkuudesta kertoa asiasta. Ketjuohjauksen ravintoloissa kasvikset määräytyivät tuotteiden mukaan ja vakioitujen listojen ja sopimusten mukaan. Kahdessa ravintolassa ei ollut salaattipöytää. Toisen ravintolan toiminta perustui annostarjoiluun, kuitenkin haastateltu sanoi lounasasiakkaiden kyselleen salaattipöytää. Toisessa, pääasiassa noutoruokaan perustuvassa ravintolassa, salaattipöytää ei koettu kannattavana.

6.12 Hinnan vaikutus kasvien käyttöön ravintoloiden ruoanvalmistuksessa

Kuusi ravintoloiden haastatelluista ei nähnyt hinnan vaikuttavan kasvien käyttöön. Annostarjoiluun perustuvassa ravintolassa oli panostettu vakioituun salaattipöytään ja tuotteiden hintaa ei nähty määräävänä tekijänä. Enemmän kiinnitettiin huomiota lounasruokailijoiden rajalliseen ajankäyttöön tuottamalla helposti ja nopeasti annos asiakkaalle. Vakiotuotteita käyttävissä ravintoloissa hintaa ei pidetty määräävänä tekijänä. Eräs haastateltu sanoi kalliiden kasvien käytön tasoitettavan kokonaisuudessa. Kotimaisia kasviksia suosittiin, vaikka niiden hinta todettiin kalliimmaksi. Yksi

haastateltu kertoi käyttävänsä kotimaisten tuotteiden toimituskatkosten aikaan kaa-
lia tai muita kotimaisia kasviksia hinnasta riippumatta. Ketjun ohjauksessa olevien ra-
vintoloiden haastateltavat eivät ottaneet erityisesti kantaa hankintaan. Eräs totesi
ketjujen neuvottelevan sopimushinnat. Kolmessa ravintolassa tilattiin ja käytettiin
kasviksia hinnan mukaan.

Kolmen ravintolan edustaja sanoi haastattelussa kasvisten olevan kalliimpia kuin li-
han yleensä tai ajoittain. Kolmessa ravintolassa lihan hintaa pidettiin kalliimpana ja
siten huonompikatteisena kuin kasvisruoan. Kaksi haastateltua sanoi hinnan ja kat-
teen olevan sama kaikissa tuotteissa, yhdessä ravintolassa sanottiin käytettävän kas-
viksia joka tapauksessa hintoihin katsomatta. Eräs haastateltu koki sesonkiajattelun
avulla voivan vaikuttaa katteeseen myönteisesti. Ketjun ohjauksessa olevat ravinto-
laiden edustajat eivät ottaneet kantaa kysymykseen, vaan totesivat päätösten ja arvi-
oinnin oleva ketjun hankinnoista päättävillä henkilöillä.

6.13 Kasvisruokien tarjoilujärjestys ja ateriointivälineillä vaikuttami- nen ”nudgena”

6.13.1 Kasvisruokien tarjoilujärjestys

Kymmenessä ravintolassa salaattibuffet oli sijoitettu ennen lämminruokabuffetia.
Kolmessa ravintolassa toiminta perustui annostarjoiluun. Yhdessä niistä oli salaatti-
buffet, toisessa ravintolassa ei ollut salaattipöytää. Asiakkaat ovat käyneet kysele-
mässä sitä keittiöstäkin, mutta ravintolan toimintaperiaatetta ei ole aiottu muuttaa.
Kolmannessa annostarjoiluravintolassa oli luovuttu salaattibuffetista. Kahdessa ravin-
tolassa asiakkaille oli mahdollisuus ottaa salaatti noutobuffetista ja lämmin ruoka ja-
ettiin kassan vierestä asiakkaan toivomuksen mukaan. Kahdessa kahvilassa ja kah-
dessa pikaruokapaikassa ei ollut salaattibuffetia. Yhden ravintolan toiminta perustui
salaatin ja keiton myyntiin. Vihreään pääannossalaattiin pystyi ostamaan erilaisia täy-
teannoksia kasvisproteiinista, lihasta tai kalasta. Haastattelussa ei tullut esiin vitrii-
nijärjestys, mutta havainnoinnin perusteella kasvisproteiinilisä oli vitriinissä ensim-
mäisenä pääsalaatin jälkeen. Kahdessa ravintolassa kasvituotteet olivat suolaisista
vaihtoehtoista pääryhmien viimeisinä.

Lämminruokabuffetissa viidessä paikassa kasvikset olivat ensimmäisenä ennen perunaa, riisiä tai pastaa sekä pääruokakastiketta tai vuokaruokaa. Yhdessä ravintolassa haastateltu sanoi perunan ja riisin olevan ensin ja sitten pääruoan. Kasvikset olivat viimeisenä. Haastateltu mietti mistä tapa on tullut ja arveli ettei sillä ole mitään merkitystä. Eräs haastateltava sanoi käytännöllisyyden vaikuttavan järjestykseen, mitä menee enemmän, se on usein ensimmäisenä. Yhdessä ravintolassa järjestys lämmin ruokabuffetissa määräytyi siten, että kastike oli edessä, ettei se sotke muita ruokia asiakkaiden ottaessa. Vitriinituotteita juoman kanssa lounastarjouksena myyvän ravintolan tuotteissa lihaa sisältävät tuotteet olivat ensimmäisenä ja kasvisvaihtoehdot viimeisenä. Haastateltu näki, että tuotteiden järjestyksellä olisi ollut mitään merkitystä niiden menekkiin. Eräessä ravintolassa käytännöllisyys ja menekki vaikuttivat buffetin järjestykseen. Buffetissa olivat ensin kasvikset, seuraavana riisi ja peruna ja viimeisenä liha- tai kalaruoka.

6.13.2 Ateriointivälineillä vaikuttaminen

Tarjoiluastioiden ja ruokailuastioiden ja -välineiden valinta perustui pääsääntöisesti, kestävyYTEEN, käytännöllisyyteen, hinta-laatusuhteeseen ja saatavuuteen. Asiakastytyväisyys nähtiin tärkeänä tekijänä lautasen koossa. Asiakkaille haluttiin mahdollisuus saada rahalleen vastine. Iso lautanen takaa sen, että asiakas saa syödä niin paljon kuin haluaa. Pienellä lautasella ei haluta kiusata asiakasta jättämällä nälän tunteita tai juoksuttamalla hakemaan lisää ruokaa. Kahdeksassa paikassa oli peruskoon lautaset. Isoja lautasia käytettiin kolmessa paikassa. Kahdessa paikassa pohdittiin, että lautaset saisivat olla isommat. Isompien lautasten käyttöä puollettiin sillä, että monet asiakkaat ottivat samalle lautaselle salaatin ja pääruoan. Useassa paikassa oli tarjolla vaihtoehtoisesti erikokoisia vaihtoehtoja – asiakkaan valinnassa ottaa hänelle sopiva lautanen. Asiakaan ammattiryhmän nähtiin määräävän lautasten koon fyysisesti rasittavampaa työtä tekevien ja toimistotyötä tekevien välillä. Lautasten ulkonäkö ei ollut erityisen merkittävä seikka lounasruoka-astioita valittaessa. Ulkonäön merkitys korostui a la carte ruokailussa ja kattauksiin sopivuudessa.

Kertakäyttöastioita käyttävissä lounaspaikoissa ekologisuus näkyi, paperin ja muovin käytön vähentämisen muodossa. Vähennystä paperin käyttöön saatiin eri koon tuotteille tarkoitetuilla papereilla, mitkä korvasivat aikaisemmin käytetyn yhden ainoan kokoluokan. Myös paperin ohentaminen kääreissä mainittiin raaka-aineen vähentämisen ja paremman maatumisen vuoksi. Pillien automaattisella tarjonnalla, antamalla pillit vain pyydettyäessä, nähtiin luonnon kuormitusta vähentävä teko muovin vähentämiseksi. Myös kahvin tarjoaminen posliiniastioista kassalta nähtiin vaikuttamisena luonnon kuormituksen keventämiseen vähentämällä kertakäyttöastoiden määrää.

7 Pohdinta

Tässä opinnäytetyössä selvitettiin kasvisruokailua lounasravintolassa. Mikä on kasvisruokien osuus suhteessa kala- ja äyriäisruokiin, siipikarjaruokiin ja liharuokiin ravintoloiden kokonaistarjonnasta? Mikä on ravintoloiden kyky vastata lisääntyvään kasvisruokailuun, ohjaavatko ne asiakkaitaan kestävään ruokailuun niin ravitsemuksellisesti kuin ekologisesti? Pystyykö vegaani kokoamaan ravitsemuksellisesti oikean aterian ravintolan valikoimasta ja tarjoavatko pikaruokaravintolat täysin vegaaneja vaihtoehtoja asiakkailleen?

Globaali lihankulutus on kestäättömällä pohjalla, sillä FAO:n (Food and Agriculture Organization) tietokantojen mukaan teuraseläinten globaali määrä on kasvanut kolminkertaiseksi 10 - 15 vuoden aikana. Suuri osa ihmisistä ei osaa yhdistää omaan yksilöllistä lihankulutustaan globaaleihin ympäristöhaittoihin. Lihan tuotanto on yhteiskunnallisesti ja taloudellisesti merkittävä elinkeinopoliittinen asia. Tuotannon vähentäminen vaatii tutkimusta ja tuottajien siirtymävaiheen tukemista lihakarjatuotannon muuttamisesta kasviperäisen ravinnon tuottamiseen ja muihin lihan ekologisimpiin tuotantomuotoihin, kuten siipikarja- tai hyönteistuotantoon.

Tutkimuksessa tuli selvästi esiin lihan suuri määrä raaka-aineena lounasruokailussa niin buffetia tarjoavissa ravintoloissa kuin annosruokaravintoloissa. Suosikkiruokat olivat hyvin perinteisiä lihaan pohjautuvia ruokia, kuten makaronilaatikko tai lihapullat. Samanlainen tulos suomalaisten suosikkiruokaista saatiin K-ryhmän Plussa-asiakkaille

keväällä 2018 tekemässä kyselyssä, jossa uunilohen kärkisijan jälkeen makaronilaa-tikko, lihapullat ja itse tehty pizza tulivat seuraavina. Kulttuuriperinteen vaikutus näkyy vahvana, vaikka eksoottisempia ruokia halutaan kokeilla uutuuksina ja trendi-tuotteina.

Purhonen (2014, 34) toteaa, että vastuu ei ole ulkoinen tekijä vaan muodostuu si-säsyntyisesti. Käyttäytymistaloustieteeseen perustuvalla nudge-mallilla asiakkaiden ruokailukäyttäytymistä ohjataan järjestämällä ruoat ravitsemuksellisesti oikeaan tar-joilujärjestykseen, tarjoamalla ravitsemuksellisesti parempia vaihtoehtoja sekä il-moittamalla ruokien ravintosisältö, päivittäinen energiatarve ja malliannoksen ener-giasisältö eri komponenttien osalta. Asiakas voi tällöin paremmin tiedostaa syömänsä ruoan energiamäärän. Näin asiakas voi halutessaan reflektoida ruokailuaan ja suh-teuttaa syömisensä päivän muihin aterioihin ja energian kokonaistarpeeseen. Nämä asiat, lukuun ottamatta tarjoilujärjestystä, jäivät osoittamatta toteen tässä tutkimuk-ssa.

Ravintolassa päivittäin ruokailevien määrä on jo niin merkittävä, että mahdollisiin ruokailusta seuraaviin terveyshaittoihin tulisi vaikuttaa ennalta ehkäisevästi. Tutki-mus osoitti, että ravintoloiden ruokatuotannon ravitsemustietämyksessä on puut-teita. Pienet yksityiset yrittäjät eivät voi toimia samalla tavalla kuin ketjuohjauksen ravintolat, joissa ruokalistasuunnittelu, ravintoarvot ja raaka-ainesopimukset neuvo-tellaan keskitetysti ja ravintolat noudattavat annettuja ohjeita.

Ravitsemussuosituksia ilmoitti noudattavansa ainoastaan yksi ravintola. Sydänmerkin käytöstä jäi vaikutelma, että se ei tuntunut tutulta haastatelluille. Siihen suhtaudut-tiin jopa ärhäkkäästi sanomalla sen olevan mainoskikka. Sydänmerkkituotteita käyt-tävä ravintola puolsi tuotteiden hyviä rasvoja ja kuitupitoisuuksia. Lautasmallin ko-koaminen niin perinteisesti kuin vegaani-mallilla onnistui kokonaisuutena heikosti. Ravintoarvoja ei pidetty tärkeinä, koska niitä ei kysytty. Toisaalta tutkimus osoitti, että laskettujen ravintoarvojen määrä ja kysyttyjen ja näkyvissä olevien ravintoarvo-jen määrät olivat samat. Eräs ravintoloitsija sanoi noudattavansa lakeja ja sääntöjä asiasta, jos niitä olisi. Toinen haastateltava totesi, että ei voi parantaa kansanter-veyttä, sillä liiketoiminnan on oltava tuottavaa siten, jotta voi maksaa palkat ja pakol-liset kulut. Edellä olevat kommentit osoittavat, että ravintoloilla ei katsota mitenkään olevan velvoitetta vaikuttaa ravintoloiden asiakkaiden terveyteen.

”Raavas raksamies ei papuja syö!”

Vaikka haastatellut korostivat ”kattavia salaattipöytiä”, niistä ei vegaani voinut koota ravitsemuksellisesti hyvää annosta. Kasvisruoka käsitettiin useassa ravintolassa kasvislisäkkeeksi, joka koostui pelkästään vihanneksista ja juureksista joko paahdettuna tai höyrytettynä. Gratiini mainittiin myös useassa yhteydessä kasvisruoasta puhuttaessa. Kasvisproteiinista vaihtoehtona lihalle ei puhuttu. Ruokalista-analyysiä tehdessä merkittävää oli myös juuston osuus ”kasvisvaihtoehdoissa”. Kuten Kuhmonen ym. (2017, 41 - 42) totesivat, kansanterveys ei lisäännä, jos kasvisproteiini korvataan juustolla. Vegaanituotteiden valmistaminen koettiin melko hankalaksi. Eräessä ravintolassa muutettiin vegaanisen vaihtoehdon kysynnän vuoksi koko tuote. Kun maitotuotteet jätettiin pois, tuote ei vastannut enää alkuperäistä ja asiakkaan odotuksia. Eräs haastateltava totesi, että vegaanituotteita tilataan, jos niitä on listalla näkyvissä. Liian usein kuului toteamus: ”Niillä on niin pieni menekki, tehdään kyllä pyydettyä”.

Kasvisruokailun todettiin yleisesti lisääntyneen. Lisääntyneestä kysynnästä johtuen myös tarjonta on jonkin verran parantunut. Ketjuravintolan kampanjointi vegaanituotteella on jo osoitus lisääntyneestä kysynnästä. Kuitenkin vaikuttaa, että tutkimusalueella eletään jonkinlaista murrosvaihetta ja odotetaan onko kasvisruokailu ohimenevä trendi tai buumi. Kasviproteiinista vaihtoehtona lihalle ei puhuttu. Linssit, pavut, nyhtökaura ja ”lihankorvikkeet” eivät yleisesti vilisseet sanoina keskusteluissa ruoanvalmistukseen liittyen. Useat ilmoittivat pystyvänsä tekemään vegaanisen annoksen pyydettyä. Asiakkaan näkökulmasta ajatellen, olisi hankalaa joka päivä lounaalla eri ravintolassa pyytää erikseen tehty annos. Kuten eräs haastateltava sanoi: ”Kun tuote on listalla, ihmiset uskaltavat tilata sitä”.

Purhonen (2014, 204 - 205) totesi tutkimuksessaan miesten suhtautuvan uhmakaasti kasviksiin, vaikka tietävätkin niiden terveydelle edullisen vaikutuksen. Miesten vaikutus kasvisruoan tarjoamiseen lounasravintoloissa on merkittävä. Erityisesti koettiin, että keski-ikäisiä miehiä ei ole helppo opettaa syömään kasvisruokaa. Haastatelluissa kävi ilmi, että kasvisruokaa ei uskallettu tarjota ruokavaihtoehtona peläten asiakaskatoa. Miesvaltaisen asiakaskunnan pelättiin siirtyvän kilpailijoille. Kasvisten

lisääminen ruokiinkin oli arveluttavaa. Alueella nähtiinkin kasvisruoan olevan kanta-kaupungin korkeakoulujen asia: ”Ne jotka haluaa rehuja syödä, menköön sinne” tai ”Pysykööt kasvissyöjät siellä yliopistolla ja Jämskissä.”

Myös toisenlaista suhtautumista kasvisruokailuun tuli esiin. Vapaamuotoisessa keskustelussa tuli ilmi, että kaksi haastateltavista oli vegaania ja yksi ilmoitti olevansa 85 %:sti kasvissyöjä eli fleksaaja. Nuoremmilla haastatelluilla oli rennompi asenne vegaaniuuteen eikä sitä koettu uhkaavana tekijänä myöskään asiakaskatoa ajatellen. Kasvisruoka haluttiin tasavertaiseksi vaihtoehdoksi muiden ruokien kanssa, ei dieetti-ruoaksi eikä erikoisuuden tavoittelua hakevien ruoaksi. Tulevaisuudessa ympäristötietoisuuden kasvaessa kasvisruokailuun tullaan suhtautumaan myönteisemmin ja nuorempi sukupolvi tulee muuttamaan käytäntöä niin kasvisruoan syönnissä kuin tarjonnassa.

Lihan kulutuksen vähentämistä ajatellen olisi suotavaa, että kalaruokienkin kulutus nousisi odotetulle suositusten tasolle. Ruokalista-analyysi osoitti että kalaruokia on tarjolla vähän kokonaistarjonnasta. Kalaruoat jakoivat mielipiteet kahtia. Osa puolsi kalaruokien kysyntää ja piti kalaruokia suosittuina. Kalavalikoiman suppeus ja kalleus koettiin rajoittavana tekijänä tarjota kalaruokia. Lohi koettiin kalliina ja maukkaana raaka-aineena, mutta silakoita ja muikkujakaan ei väheksytty lounasbuffetissa. Eräs ravintola oli ottanut tavakseen tarjota joka perjantai lohta, koska ruoka oli niin suosittua. Osa puolestaan piti kalaruokia asiakkaita karkottavana vaihtoehtona. Kalaruoat koettiin hankalana, koska allergisia varten täytyi tehdä toinen vaihtoehtoinen ruoka. Mielikuvana keskusteluista jäi, että kalaruoilla olisi enemmän kysyntää suosituna ruokana. Onko asiakkailla tarve etsiä terveellisempää vaihtoehtoa lihan tilalle tietoisuuden lisääntyessä lihan terveys- ja ympäristövaikutuksista. Mertanen (2007, 261) toteaa väitöskirjassaan samaa, asiakkaat haluavat kala- tai kasvisruokaa, mutta tilaavat sen sijaan liharuoan, koska kalaruoka ei vastaa heidän odotuksiaan. Samoin voi ajatella myös kasvisruoan kohdalla.

Mertanen (2007) toteaa keittiöhenkilöstön tietävän vastuunsa tarjoamansa ruoan laadusta akuuttien riskien osalta. Pitkävaikutteiset ravitsemukselliset riskit nähtiin asiakkaan omiksi aiheuttamiksi. (Mertanen 2007, 266.) Tutkimuksessani oli havaittavissa sama asia. Kysyttäessä ravitsemussuosituksia koskevia kysymyksiä, puhe kääntyi pian koskemaan ravitsemussuosittelun noudattamattomuudesta tai ravintoarvojen

”näkymättömyydestä” allergeenien ilmoittamiseen ja sen tärkeyteen, mikä onkin huomioitava asia.

Purhonen (2014, 204 - 205) on tutkimuksessaan todennut iän, asuinpaikan ja koulutustason vaikuttavan ravitsemukselliseen käyttäytymiseen. Kauhasen (2017, 229) tutkimuksessa ja Finravinto-tutkimuksessa (2012,) todetaan ylimpään koulutusryhmään kuuluvien olevan lähempänä ravitsemussuosituksia. Kasviksia syödään enemmän, kulutettu liha on vähärasvaisempaa ja ravinnosta saatu rasva on parempilaatuista. Alempiin tulo- ja koulutusluokkiin kuuluvilla on todettu elämän hallinnan heikentymistä, mikä näkyy ravitsemuksellisesta näkökulmasta sairauksina ja ylipainona. Eräs merkittävä asia on median merkitys ruoan laadun määrittäjänä. Kuten Sarlio-Lähteenkorva (2013, 217) ja Hämeen-Anttila & Rossi (2015, 204) toteavat, mikä on trendikästä, hyvää ja terveellistä, määrittävät nykyisin mediassa puhuvat ja kirjoittavat ihmiset.

Tutkimukseni ravintolatoiminnan harjoittajissa oli eri alalle kouluttautuneita, jotka itse myönsivät ja tiesivät omat kykynsä ammattikeittiössä ja luottivatkin keittiöhenkilökunnan ruoanvalmistustaitoon. Erilaisen koulutustaustan lisäksi kansainvälistyminen ja maahanmuutto tuovat alalle toimijoita sekä yrittäjinä että työntekijöinä, joiden koulutusperusta voi olla ravitsemusnäkökulmallisesti ja kulttuurisesti erilainen kuin suomalainen. Keittiöhenkilöstön merkitys korostuu ravitsemuksellisen tiedon ohjaajana sekä sanoin että teoin. Yhteiskunnallinen vastuu on nähtävä kauaskantoisesti terveyttä ylläpitävänä asiana alan koulutuksen ravitsemustietoutta korostaen ja jo alalla toimivien ammatillista taitoa ylläpitäen.

Ketjuravintoloilla on suuri merkitys ravitsemuksessa jo niiden koko Suomea kattavan ilmenemisen vuoksi. Mertanen (2007) toteaa, että keittiöillä ei ole välttämättä mahdollisuutta muuttaa ruokaa terveellisemmäksi, jos se ei sitä alkujaankaan ole ollut. Jos ketjuravintolan reseptiikka ja raaka-aineet ovat ravitsemuksellisesti kunnossa, ei yksittäisissä ketjuravintoloissa mahdollisesti heikompi ammattitaito huononna ravitsemuksellista laatua ketjun ohjauksen ja kontrollin toimiessa. (Mertanen 2007, 267).

Kuten Kauhanen ym. (2017, 219) toteavat, ravitsemuspoliittisten tavoitteiden saavuttamiseksi on vaikutettava ympäristöön ja yksilön käyttäytymiseen. Kuten aiemmin jo mainittiin, Thaler ja Sunstein (2009) pitävät tärkeinä hallituksen tarjoamia nudgeja

politiikassa ja lainsäädännössä yli puoluerajojen. Pääasiallinen etu nudgen tuomiseen politiikkaan on sen tuoma taloudellinen hyöty lisäämättä veronmaksajien taakkaa. (Thaler & Sunstein 2009, 13.) Suomessa on jo tällä hetkellä vaikuttamiseen valmiina olevat työkalut, lautasmalli ja ravitsemussuositukset, joiden tehokkaammalla hyödyntämisellä voitaisiin vaikuttaa kansanterveyteen. Tämä edellyttää kuitenkin poliittista ohjausta ja ravitsemustietämyksen parantamista ravintoloiden ruokatarjonnan suunnittelijoilta ja päättäjiltä. Myös ravitsemuksellinen valvonta tulisi olla omavalvonnan tavoin erilaistuvan työvoiman ravitsemustietämyksen ja ravintoloiden työvoiman käytön laadun varmistena. Myös Kallioisen (2015) tutkimus lautasmallin toteutumisesta ravitsemussuosituksia noudattamalla toi esille lisäkoulutuksesta ja ravitsemustiedon lisäämisestä ravintola- ja keittiöalan koulutuksista valmistuneille. Kuten opinnäytetyön alussa todettiin, psykologiset tekijät saavat ihmiset toimimaan ja valitsemaan vastoin omaa parasta etua. Ruokapalvelujen tarjoajalle on tärkeää osoittaa heidän merkityksellinen asema asiakkaidensa terveyden kannalta valinta-arkkitehtinä. Kuten Kauhanen ym. (2013) totesivat, isojen ongelmien ratkaiseminen vaatii usein kulttuurillista muutosta ja yhteistyötä eri yhteiskunnan tahojen kanssa. Kansanterveys muuttuu koko ajan historian, yhteiskunnan kehitysvaiheiden, kulttuurin ja ympäristön asettamien haasteiden mukaan.

Lähteet

- Anttonen, T. & Vornanen, J. 2016. Lihansyöjien maa. Miksi suomalaisten ruokavalion on muututtava. Helsinki: Into.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Fogelholm, M. 2016. Liha ja terveys. Julkaisussa Vähemmän lihaa. Kohti kestävää ruokakulttuuria. Toim. H. Mattila. Helsinki: Gaudeamus.
- Friis, R., Skov, L. R., Olsen, A., Appleton, K. M., Saulais, L., Dinnella, C., Hartwell, H., Depezay, L., Monteleone, E., Giboreau, A. & Perez-Cueto, F. J.A. 2017. Comparison of three nudge interventions (priming, default option and perceived variety) to promote vegetable consumption in a self-service buffet setting. Reserch article. Viitattu 24.1.2018 <https://janet.finna.fi>. PLoS ONE.
- Hiltunen, E. 2017. Mitä tulevaisuuden asiakas haluaa? Trendit ja ilmiöt. Jyväskylä: Docendo.
- Heldan, A., Raulio, S., Kosola, M., Tapanainen, H., Ovaskainen, M-L. & Virtanen, S. 2013. Finravinto 2012 –tutkimus. The FINDIET 2012 Survey. Terveiden ja Hyvinvoinnin Laitos. Viitattu 15.5.2018. https://julkari.fi/bitstream/handle/10024/110839/THL_RAP2013_016_%26liitteet.pdf.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2016. Tutki ja kirjoita. 21.painos. Helsinki: Tammi.
- Honkanen, H. 2016. Vaikuttamisen psykologia. Mielen muuttamisen tiede ja taito. Helsinki: Arena-Innovation Oy, Influ Era –julkaisut.
- Horeca-rekisteri 2015. 2016. Keittiöiden luku- ja annosmäärät toimialoittain. Viitattu 15.3.2018. <https://www.taloustutkimus.fi/>
- Huttunen, M. 2018. Kehittyvä elintarvike 1 /2018. Helsinki: Elintarviketieteiden seura.
- Hämeen-Anttila, J., & Rossi, V. 2015. Nälästä nautintoihin. Ruoan tarina.Helsinki: Otava.
- Kahneman, D. Suom. Pietiläinen, S. 2012. Ajattelu, nopeasti ja hitaasti. Helsinki: Terra Cognita.
- Kallioinen, A-L. 2015. Ravitsemussuositusten toteutuminen pienissä lounasravintoloissa. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, matkailu-ravitsemis- ja talousala. Palveluliiketoiminnan koulutusohjelma, ylempi AMK. Viitattu 24.1.2018. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2015060312122>
- Katajajuuri, J-M. & Pulkkinen, H. 2016. Liha ja ympäristö. Julkaisussa Vähemmän lihaa. Kohti kestävää ruokakulttuuria. Toim. H. Mattila. Helsinki: Gaudeamus.
- Kauhanen, J., Erkkilä, A., Korhonen, M., Myllykangas, M. & Pekkanen, J. 2013. Kansanterveystiede. 4. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro.

- Koistinen, M. & Putkonen, L. 2017. Ruokamysterit. Viisaiden valintojen jäljillä. Helsinki: Otava.
- Konttinen, S. 2017. Kallis ruokakassi. Kuka nostaa Suomessa ruoan hintaa? Helsinki: Into Kustannus.
- Kosonen, A-L. 2016. Kasvisruokavaliot ja etniset ruokavaliot. Julkaisussa Ravitsemustiede. 4.-6. painos. 578-582. Toim. A. Aro, M. Mutanen & M. Uusitupa. Helsinki: Duodecim.
- Kuhmonen, T., Ahokas, I., Ahvenainen, M., Pohjolainen, P., Panula-Ontto, J., Kirveennummi, A., Auffermann, B. & Kinnunen, V. 2017. Suomen proteiinijärjestelmän vaihtoehtoiset tulevaisuudet. Tulevaisuuden tutkimuskeskus. Tutu-Julkaisuja. Turku: Turun yliopisto
- Laarni, J., Kalakoski, V. ja Saariluoma, P. 2001. Ihmisen tiedonkäsittely. Julkaisussa Moderni kognitiotiede. Toim. P. Saariluoma, M. Kamppinen & A. Hautamäki. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press Oy Yliopistokustannus, HYY Yhtymä.
- Lappalainen, E. 2012. Syötäväksi kasvatetut. Miten ruokasi eli elämänsä. Jyväskylä: Atena Kustannus.
- Lehtovaara, T. 2017. Vaihtoehdot lihalle. Nyhtökaura, Härkis, Mifu ja muut. Helsinki: Minerva Kustannus.
- Mattila, H. Toim. 2016. Vähemmän lihaa. Kohti kestävää ruokakulttuuria. Helsinki: Gaudeamus.
- Merisalo, R. 2012. Sokaisevat trendit. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino.
- Mertanen, E. 2007. Ravintolaruoka asiakkaiden, ravintolakeittiön ja ravitsemuksen näkökulmasta. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja, 79.
- Ovaskainen, M-L. 2016. Lihankulutus numeroina. Julkaisussa Vähemmän lihaa. Kohti kestävää ruokakulttuuria. Toim. H. Mattila. Helsinki: Gaudeamus.
- Parvinen, P. 2016. Myyntipsykologia. Näin meille myydään. Jyväskylä: Docendo.
- Purhonen, S. & työryhmä J. Gronow, R. Heikkilä, N. Kahma, K. Rahkonen & A. Toikka. 2014. Suomalainen maku. Kulttuuripääoma, kulutus ja elämäntyylien sosiaalinen eriytyminen. Helsinki: Gaudeamus.
- Putkonen, L. & Koistinen, M. 2017. Ruokamysterit. Viisaiden valintojen jäljillä. Helsinki: Otava.
- Quorn-reseptit, -tuotteet ja -uutiset. Viitattu 15.5.2018.
<https://www.quorn.fi/tietoja-quorn>
- Rahkonen, J. & Siren, I. 2017. Seppälästä tuli ravintoloiden luvattu alue. Keskisuomalainen 3.9.2017, 18 – 19. Jyväskylä.
- Raulio, S., Tapaninen, H., Männistö, S., Valsta, L., Kuusipalo, H., Vartiainen, E. & Virtanen, S. Ravitsemuksessa eroja koulutusryhmien välillä – Finravinto 2012 – tutkimuksen tuloksia. 2016. Tutkimuksesta tiiviisti. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, THL. Viitattu 14.5.2018. <https://www.thl.fi/>.

Ravitsemuspolitiikka. 2015. Viitattu 16.5.2018. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/valtionravitsemus-neuvottelutoimikunta/ravitsemuspolitiikka>.

Ravitsemussitoutus. 2017. Evira. Viitattu 14.5.2018. <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussitoutus/>

Ravitsemussuosituksien. 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Elintavat ja ravitsemus. Ohjeet ja suositukset. Viitattu 30.04.2018. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ohjeet-ja-suositukset/suosituksien-ja-toimenpideohjelmien>.

Tietohaarukka kokoaa luvut pellolta pöytään. 2017. Ruokafakta. Tilastotietoa elintarvikealasta 2017. <https://www.ruokatieto.fi/ruokafakta/tietohaarukka-kokoaa-luvut-pellolta-poytaan>

Saariluoma, P. 2001. Moderni kognitiotiede. Julkaisussa Moderni kognitiotiede. Toim. P. Saariluoma, M. Kampainen & A. Hautamäki. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press Oy Yliopistokustannus, HYY Yhtymä.

Sarlio-Lähteenkorva, S. 2013. Ravitsemuspolitiikka. Julkaisussa Terveyspolitiikan perusta ja käytännöt. Toim. M. Sihto, H. Palosuo, P. Topo, L. Vuorenkoski & K. Leppo. Tampere: Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos.

Thaler, R. 2016. Misbehaving. The Making of Behavioral Economics. New York: W.W. Norton & Company.

Thaler, R. & Sunstein, C. 2009. Nudge. Improving Decisions About Health, Wealth, and Happiness. USA: Penguin Books.

Thaler, R. 2015. Väärin käyttäytyminen. Käyttäytymistaloustieteen synty. Helsinki: Terra Cognita.

Thunström, L. & Nordström, J. 2013. The Impact of Meal Attributes and Nudging on Healthy Meal Consumption – Evidence from a Lunch Restaurant Field Experiment. Modern Economy, 4, 1-8. Viitattu 24.1.2018. www.janet.finna.fi

Tuominen, M. 2018. Ruoka. Viitattu 25.4.2018. <https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/ruoka/artikkeli-1.232744>

Törmikoski, I. 2014. Julkaisussa Muotoiluajattelu. Toim. S. Miettinen. Helsinki: Teknologiateollisuus.

Valsta, L., Lundqvist, A., Kaartinen, N., Raulio, S., Sääksjärvi, K. & Männistö, S. 2018. Elintavat. Julkaisussa Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017-tutkimus. Toim. P. Koponen, K. Borodulin, A. Lundqvist, K. Sääksjärvi & S. Koskinen. THL-Raportti 4/2018. Viitattu 13.5.2018. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/URN_ISBN_978-952-343-105-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vihanto, M. Käyttäytymisen heuristiikat ja anomaliat. Luku 3. 2014. Perustuu julkaisuun: Psykologia ja taloustiede. Viitattu 8.10.2017. <http://www.ace-economics.fi/index.php?pageid=11&aid=16>.

Voutilainen, E., Fogelholm, M. & Mutanen, M. 2016. Ravitsemustaito. 1.-3. painos. Helsinki: Sanoma Pro.

Wansink, B. & Hanks, A.S. 2013. Slim by Design: Serving Healthy Foods First in Buffet Lines Improves Overall Meal Selection. PLOS ONE. 8,10, 1-5. Viitattu 24.1.2018. www.plosone.org.

Åhman, H. & Gustafsberg, H. 2017. Tilannetaju, päättä paremmin. Helsinki: Alma Talent Pro.

Liitteet

Liite 1. Kasvisruokien, kala- ja äyriäisruokien, siipikarjaruokien ja nauta-, sika-, lammas- ja riistaruokien osuus keskiarvona ja prosentteina viikon ruokalistan kokonaistarjonnasta

CAFE & CATERING VILHELM	ma	ti	ke	to	pe	5 pv/vko	ka
Kasvisruoka	3	2	2	3	3	13	2.6
Kala-/äyriäisruoka	2	2	1	2	1	8	1.6
Broileriruoka	4	3	4	3	3	17	3.4
Nauta-/sika-/lammas-/riistaruoka	6	8	8	7	8	37	7.4

Viitattu 12.01.2018 www.cafevilhelm.fi/lounaslistat/seppala/

CAFFITELLA	ma	ti	ke	to	pe	5 pv/vko	ka
Kasvisruoka	2	2	2	1	1	8	1.6
Kala-/äyriäisruoka	-	-	-	-	-	0	0
Broileriruoka	-	-	1	1	1	3	0.6
Nauta-/sika-/lammas-/riistaruoka	1	1		1	1	4	0.8

Viitattu 11.01.2018 www.caffitella.fi

KAHVILA KOTIRUOKA SATOSAARI KY	ma	ti	ke	to	pe	5 pv/vko	ka
Kasvisruoka	1	-	1	-	-	2	0.4
Kala-/äyriäisruoka	1	-	-	-	-	1	0.2
Broileriruoka	-	-	1	-	-	1	0.2
Nauta-/sika-/lammas-/riistaruoka	1	3	1	3	3	11	2.2

Www-sivuilla oleva ”nudge”: ”Sano siis ei pienille annosko’oille ja epäilyttäville ruokalajeille. Meillä tiedät mitä syöt ja saat syödä riittävästi”.

Viitattu 12.01.2018 www.kahvilakotiruoka.fi

LOUNASKAHVILA ROSMARI	ma	ti	ke	to	pe	5 pv/vko	ka
Kasvisruoka	-	1	1	-	1	3?	0.6
Kala-/äyriäisruoka	1	-	-	-	-	1	0.2
Broileriruoka	1	1	1	1	1	5	1
Nauta-/sika-/lammas-/riistaruoka	1	2	2	2	6	13	2.6

Viitattu 11.01.2018 www.rosmari.fi

LOUNASRAVINTOLA ALBERT	ma	ti	ke	to	pe	5 pv/vko	ka
Kasvisruoka	-	1	-	-	-	1	0.2
Kala-/äyriäisruoka	3	3	3	3	3	15	3
Broileriruoka	2	-	-	-	-	2	0.4
Nauta-/sika-/lammas-/riistaruoka	2	2	2	3	2	11	2.2

Salaattivaihtoehtoja on vitriinimyynnissä päivittäin savulohi-, feta-, katkarapu-, broileri- ja tonnikalavaihtoehtoilla. Fetajuustosalaatti on laskettu taulukossa kasvisruokailijalle sopivaksi. Salaatit ovat laskettu kokonaistarjontaan lounaslistalla olevien ruokien kanssa.

ALBERT ILMAN SALAATTIA	ma	ti	ke	to	pe	5 pv/vko	ka
Kasvisruoka	-	1	-	-	-	1	0.2
Kala-/äyriäisruoka	-	-	1	-	1	2	0.4
Broileriruoka	1	-	-	-	-	1	0.2
Nauta-/sika-/lammas-/riistaruoka	2	2	2	3	2	11	2.2

Viitattu 11.01.2018 [www.fi-fi.facebook.com/LounasravintolaAlbert/](https://www.facebook.com/LounasravintolaAlbert/)

PIZZABUFFA	ma	ti	ke	to	pe	5 pv/vko	ka
Kasvisruoka	2	2	2	2	2	10	2
Kala-/äyriäisruoka	1	2	2	1	1	7	1.4
Broileriruoka	1	-	-	1	1	3	0.6
Nauta-/sika-/lammas-/riistaruoka	3	3	3	3	3	15	3

Viitattu 11.01.2018 www.raflaamo.fi/fi/pizzabuffa

SAFKAMESTARIT	ma	ti	ke	to	pe	5 pv/vko	ka
Kasvisruoka	-	-	1	-	1	2	0.4
Kala-/äyriäisruoka	-	1	-	-	-	1	0.2
Broileriruoka	1	1	-	-	-	2	0.4
Nauta-/sika-/lammas-/riistaruoka	1	1	2	2	1	7	1.4

Viitattu 11.01.2018 www.safkamestarit.fi

SEPPÄLÄN LOUNASKESKUS	ma	ti	ke	to	pe	5 pv/vko	ka
Kasvisruoka	2	3	2	2	2	11	2.2
Kala-/äyriäisruoka	2	2	2	1	2	9	1.8
Broileriruoka	1	1	1	2	2	7	1.4
Nauta-/sika-/lammas-/riistaruoka	5	4	5	5	6	25	5

Viitattu 11.01.2018 www.seppalanlounaskeskus.fi

PANCO VILLA lounaslista	ma	ti	ke	to	pe	5 pv/vko	ka
Kasvisruoka	-	-	1	-	-	1	0,2
Kala-/äyriäisruoka	1	-	-	-	-	1	0,2
Broileriruoka	-	1	1	1	1	4	0,8
Nauta-/sika-/lammas-/riistaruoka	1	1	1	1	1	5	1

RAVINTOLA TAIKURI lounaslista	ma	ti	ke	to	pe	5 pv/vko	ka
Kasvisruoka	1	1	1	1	1	5	1
Kala-/äyriäisruoka	-	-	-	-	-	-	-
Broileriruoka	-	-	-	1	-	1	0,2
Nauta-/sika-/lammas-/riistaruoka	1	1	1	-	1	4	0,8

Viitattu 11.01.2018 www.ravintolataikuri.fi

Kasvisruokien, kala- ja äyriäisruokien, broileriruokien, nauta-, sika-, lammas- ja riistaruokien osuus prosentteina ruokalistojen tarjonnasta.

ARNOLDS	ma	ti	ke	to	pe	yht. kpl	% tar- jon- nasta
Kasvisruoka	2	2	2	2	2		9
Kala-/äyriäisruoka	2	2	2	2	2		9
Broileriruoka	8	8	8	8	8		36
Nauta-/sika-/lammas-/riistaruoka	10	10	10	10	10		46
Ruokia päivittäin						22	100

Viitattu 11.01.2018 <https://arnolds.fi/>.

ESPRESSO HOUSE	ma	ti	ke	to	pe	yht. kpl	% tar- jon- nasta
Kasvisruoka	4	4	4	4	4		31
Kala-/äyriäisruoka	2	2	2	2	2		15
Broileriruoka	6	6	6	6	6		46
Nauta-/sika-/lammas-/riistaruoka	1	1	1	1	1		8
Ruokia päivittäin						13	100

Puhtaasti vegaania taulukkovaihtoehtoja 2 ja tuorepuuro sekä vegaaninen soijagurtti.

Viitattu 11.01.2018 <https://fi.espressohouse.com/>

FATBOY SEPPÄLÄ	ma	ti	ke	to	pe	yht. kpl	% tar- jon- nasta
Kasvisruoka	20	20	20	20	20		15
Kala-/äyriäisruoka	10	10	10	10	10		8
Broileriruoka	31	31	31	31	31		24
Nauta-/sika-/lammas-/riistaruoka	70	70	70	70	70		53
Ruokia päivittäin						131	100

Viitattu 11.01,2018 <https://taikuri.fi>

HAIKU SUSHI	ma	ti	ke	to	pe	yht. kpl	% tar- jon- nasta
Kasvisruoka	8	8	8	8	8		28
Kala-/äyriäisruoka	21	21	21	21	21		72
Broileriruoka	-	-	-	-	-		0
Nauta-/sika-/lammas-/riistaruoka	-	-	-	-	-		0
Ruokia päivittäin						29	100

Yksi munakastuote on laskettu kasvisruokaosioon.

Viitattu 11.01.2018 www.haikusushi.fi

HESBURGER SEPPÄLÄ PRISMA	ma	ti	ke	to	pe	yht. kpl	% tarjon- nasta
Kasvisruoka	6	6	6	6	6		26
Kala-/äyriäisruoka	-	-	-	-	-		0
Broileriruoka	7	7	7	7	7		30
Nauta-/sika-/lammas-/riistaruoka	10	10	10	10	10		44
Ruokia päivittäin						23	100

Aterioissa ranskalaiset perunat voi vaihtaa minisalaattiin tai porkkanoihin.

Siemenet tai krutongit kuuluvat salaattiateriaan.

Viitattu 11.01.2018 www.hesburger.fi.

KOTIPIZZA SEPPÄLÄ	ma	ti	ke	to	pe	yht. kpl	% tar- jon- nasta
Kasvisruoka	6	6	6	6	6	30	17
Kala-/äyriäisruoka	1	1	1	1	1	5	3
Broileriruoka	8	8	8	8	8	40	23
Nauta-/sika-/lammas-/riistaruoka	20	20	20	20	20	100	57
Ruokia päivittäin					(35)	175	100

Vegaaniset tuotteet merkitty listaan erikseen. Tuotteet saatavana myös vegaanisella juustolla.

Tuotteissa on täytteinä kuusi perusjuustolisäkettä ja kaksi erikoisjuustoa.

Tuotteissa ainoana kalavaihtoehtona tonnikala. Useassa vakiolistan pizzassa tonnikala on yhdistetty lihan kanssa.

Tonnikala ja katkaravut ovat MSC sertifioituja.

Missä ovat broilerijauheliha ja kalat?

Viitattu 11.01.2018 www.kotipizza.fi

PANCHO VILLA	ma	ti	ke	to	pe	yht. kpl	% tar- jon- nasta
Kasvisruoka	15	15	16	15	15	76	23
Kala-/äyriäisruoka	3	2	2	2	2	11	4
Broileriruoka	13	14	14	14	14	69	21
Nauta-/sika-/lammas-/riistaruoka	34	34	34	34	34	170	52
Ruokia päivittäin						326	100

Täysin vegaanisia vaihtoehtoja kuusi.

Viitattu 11.01.2018 <https://panchovilla.fi>.

PIAZZA CAFE	ma	ti	ke	to	pe	yht. kpl	% tar- jon- nasta
Kasvisruoka	4	4	4	4	4		15
Kala-/äyriäisruoka	5	5	5	5	5		19
Broileriruoka	3	3	3	3	3		12
Nauta-/sika-/lammas-/riistaruoka	14	14	14	14	14		54
Ruokia päivittäin						26	100

Viitattu 11.01.2018 www.piazzacafe.fi.

RAVINTOLA-PIZZERIA OPERA	ma	ti	ke	to	pe	yht. kpl	% tar- jon- nasta
Kasvisruoka	4	4	4	4	4		8
Kala-/äyriäisruoka	5	5	5	5	5		9
Broileriruoka	12	12	12	12	12		22
Nauta-/sika-/lammas-/riistaruoka	33	33	33	33	33		61
Ruokia päivittäin						54	100

Omavalintainen pizza saatavana.

Kanapizza sisälsi pekonia, myydään nimellä Chicken barbeque.

Kasvispizzan nimi ”Neito”, raavaalle miehelle heikko nudge.

Suomi Specialin (kinkku, salami, pekoni, pepperoni, juusto, valkosipuli, smetanakas-
tike) ravintoarvo?

Viitattu 12.01.2018 <https://pizza-online.fi/ravintolat/jyvaskyla/ravintolaopera/>.

RISTORANTE MOMENTO	ma	ti	ke	to	pe	yht. kpl	% tar- jon- nasta
Kasvisruoka	9	9	9	9	9		10
Kala-/äyriäisruoka	12	12	12	12	12		13
Broileriruoka	19	19	19	19	19		20
Nauta-/sika-/lammas-/riistaruoka	53	53	53	53	53		57
Ruokia päivittäin						93	100

Viitattu 12.01.2018 www.ristorantemomento.fi/.

SUBWAY	ma	ti	ke	to	pe	yht. kpl	% tar- jon- nasta
Kasvisruoka	2	2	2	2	2		15
Kala-/äyriäisruoka	2	2	2	2	2		15
Broileriruoka	5	5	5	5	5		39
Nauta-/sika-/lammas-/riistaruoka	4	4	4	4	4		31
Ruokia päivittäin						13	100

Vegaanisen vaihtoehdon saa myös juustolla halutessaan.

Viitattu 11.1.2018 www.subway.fi.

TAIKURI listaruoka	ma	ti	ke	to	pe	5 pv/vko	% tar- jon- nasta
Kasvisruoka	9	9	9	9	9	45	39
Kala-/äyriäisruoka	2	2	2	2	2	10	9
Broileriruoka	3	3	3	4	3	16	14
Nauta-/sika-/lammas-/riistaruoka	9	9	9	8	9	44	38
Ruokia päivittäin						115	100

Esittelysivulla mainittu vegaaniannokset ja lähiruoka.

Keski-Suomi –burgerissa lähialueen tuottajien raaka-aineita.

Viitattu 11.01.2018 www.ravintolataikuri.fi/.

TAMARIN	ma	ti	ke	to	pe	yht. kpl	% tar- jon- nasta
Kasvisruoka	5	5	5	5	5		26,3
Kala-/äyriäisruoka	5	5	5	5	5		26,3
Broileriruoka	5	5	5	5	5		26,3
Nauta-/sika-/lammas-/riistaruoka	4	4	4	4	4		21,1
Ruokia päivittäin						19	100

Kaikki annokset saatavana vegaanisina. Lihan voi vaihtaa tofuun tai vihanneksiin.

Listassa valittavana pohjaruoka johon valitaan pääraaka-aine.

Viitattu 11.01.2018 <http://tamarin.fi/ravintolat/jyvaskyla/>.

URBANFARM	ma	ti	ke	to	pe	yht. kpl	% tar- jon- nasta
Kasvisruoka	1	1	1	1	1		14
Kala-/äyriäisruoka	2	2	2	2	2		29
Broileriruoka	1	1	1	1	1		14
Nauta-/sika-/lammas-/riistaruoka	3	3	3	3	3		43
						7	100

Urbanfarm salaatti sisältää salaattisekoitusta, yrttejä, juustoa, tomaatteja, soijapapua, kurkkua, paprikaa, porkkanaa, retiisiä, siemeniä, punasipulia, versoja, vinegretiä, satokausin vaihtuvia kasviksia ja mausteseosta. Lisätäytteet voi ostaa yhdellä, kahdella tai kolmella täytteellä.

Viitattu 27.04.2018 www.s-kanava.fi.

PRESSO	ma	ti	ke	to	pe	yht. kpl	% tar- jon- nasta
Kasvisruoka	2	2	2	2	2		33
Kala-/äyriäisruoka	-	-	-	-	-		
Broileriruoka	2	2	2	2	2		33
Nauta-/sika-/lammas-/riistaruoka	2	2	2	2	2		33
Yhteensä						6	

Liite 2. Haastattelukysymykset

HAASTATTELUKYSYMYKSET

1. Minkälainen koulutustausta Sinulla on?
2. Paljonko teillä on henkilökuntaa? Montako keittiöhenkilöä?
3. Paljonko sinulla on kokemusta ammattikeittiössä tai ravintola-alalla?
4. Paljonko teillä käy lounasruokailijoita keskimäärin päivittäin?
5. Mihin aikaan myytte lounasta?
6. Mitä teillä kuuluu lounaaseen?
7. Kuka teillä suunnittelee ruokalistan ja miten usein se vaihtuu?
8. Mihin asioihin perustuu ruokalistasuunnittelunne? Mitä otatte huomioon listan suunnittelussa?
9. Millä tavalla teillä on ravitsemussuositukset käytössä?
10. Kuinka paljon teillä on kasvis- ja kalaruokia?
11. Onko teillä ”Sydän-merkki” käytössä?
12. Onko vaikea arvioida määriä? Vaihtelee ko ruokailijamäärä paljon?
13. Mistä tulee ruokienne reseptit?
14. Onko tarjottavien ruokien ravintosisältö laskettu ja kysyvätkö asiakkaat niitä?
15. Minkälaiset ruoat ovat suosituimpia ruokailijoitteenne keskuudessa?
16. Mistä tulee raaka-aineet?
17. Minkälaisia kasvisruokia teillä tarjotaan, millainen kysyntä kasvisruoilla on?
18. Onko kasvisruokia helppo valmistaa? Miten olet oppinut valmistamaan niitä?
19. Tarvitsisitteko lisää kasvisruokareseptejä?
20. Pyrittekö lisäämään kasvisruokien menekkiä?
21. Pyrittekö lisäämään muiden ruokien menekkiä ja millä tavalla?
22. Käytättekö kasviksia lämpimissä pääruoissa? Mitä kasviksia?
23. Miten valitsette käytettävät kasvikset salaattipöytäänne?
24. Miten kasvien hinta vaikuttaa niiden käyttämiseen ruoanvalmistuksessa?
25. Koetteko kasvien käytön kalliina ruoanvalmistuksessa? Onko kasvisruoissa huonompi kate kuin liharuoissa?
26. Mihin perustuu lounaslinjastonne järjestys?
27. Mihin perustuu tarjoilu- ja ruokailuastioiden ja välineiden valinta ravintolaanne?